Novembre 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 90 RICETTE
a solo
€ 1,70

Voglia di brownies
10 GUSTI FACILI E ORIGINALI

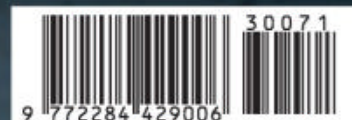
Piatti con le arance
12 PROPOSTE DOLCI E SALATE

Cucina di corte
4 RICETTE RINASCIMENTALI

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Zuppe

21 scodelle fumanti per godersi l'autunno

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.71 - Prima immissione: 7 novembre 2023 - Prezzo € 1,70

30071
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia, Alessia Peraldo Eusebias (Redazione NewsMediaset)

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Simone Luinetti per Viste in tv
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

PLASTICA Fronte blister in PVC trasparente

CARTA PAP 21 Retro in carta

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

Editoriale *novembre*

Mentre stiamo scrivendo questo articolo, confidiamo nel tema scelto per questo mese incipiente, che sia adeguato al cambio di stagione climatica e che sia di qualche aiuto nell'affrontare anche i rigori di quella politica. In momenti di instabilità internazionale, con due pericolosi conflitti armati alle porte di casa, una importantissima carestia nel Sahel che incrementa un fenomeno migratorio mal controllato dall'Europa, segnali di recessione economica e relative tensioni sociali interne a vari ed importanti paesi della ribalta internazionale, abbiamo voluto esaltare due tipici *comfort food*, ovvero quei cibi "consolatori" che, seppur non sempre particolarmente benefici e salutari per il fisico, viceversa possono esserlo per il morale. Eccovi pertanto la nostra selezione di **zuppe**, intese come piatti unici, nutrienti, ricchi di carboidrati, fibre, proteine e sapori gratificanti per il palato, serviti in scodelle fumanti, e quella di **brownie** al cioccolato con la scioglievolezza e tutte le virtù psicoterapeutiche di questo alimento. In più, ricette dolci e salate con **pere e formaggio**, oppure con le **arance**, consigli per impiegare le **uova** avanzate, ed ancora quattro piatti di lignaggio rinascimentale ma sorprendentemente facili da realizzare anche per noi. *Last but not least* a suggello di tutto ci sono le immancabili e necessarie ricette di Tessa.

Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

novembre

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE
SENZA LATTOSIO
PIATTI VEGANI
PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

Prodotti di stagione *novembre*

Nel carrello della spesa iniziano ad entrare i primi agrumi, insieme a diversi ortaggi che ci accompagneranno tutto l'inverno, come zucche, cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape, con i quali fare scorta di vitamine utili ad affrontare i primi freddi.

FRUTTA

Arance, Castagne, Clementine, Limoni, Mandarini, Mele, Melagrane, Pere, Pompelmi, Uva, Cachi, Kiwi

VERDURA

Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Cavolfiori, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Cime di Rapa, Finocchi, Indivia Belga, Porri, Radicchio, Rapa, Scalogno, Sedano Bianco, Zucca

PESCE

Alici, Calamari, Calamaretti, Cefali, Cernie, Dentici, Gallinelle, Gattucci, Mazzancolle, Marmore, Moscardini, Naselli, Occhiate, Ombrine, Orate, Pagelli, Pannocchie, Polpi, Rombi, Sradine, Seppie, Sogliole, Spigole, Triglie, Vongole

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* dal 5 dicembre

IN COVER

Paste al forno per le feste

Ricche, calde e filanti, le paste al forno sono il primo piatto ideale da portare in tavola a Natale. Non perdete le nostre 20 ricette, dalle tradizionali alle più originali, con trucchi e consigli.

CLASSICA CON BRIO

Le ricette dei film

Dicembre, primi freddi e giornate di festa, è il momento giusto per rilassarsi con "serate home cinema"! Noi vi aiutiamo a scegliere il film abbinando le ricette che li hanno resi famosi, e viceversa, da gustare sul divano di casa!

PASTICCERIA

Dolci di Natale

Pasticcini, biscotti, torte, dolcetti al cucchiaio che profumano di zenzero e cannella; creme particolari e semplici da realizzare e da abbinare a pandoro e panettone; lo *zelten* e una *cream tarte* natalizia, entrambi *step by step*. Il dolcissimo Natale firmato Cotto e mangiato.

IN EDICOLA
Speciale Natale
3 menu al giorno, per 24 giorni, un totale di oltre 100 pagine dedicate al Natale, con ricette e rubriche di consigli per decorare la vostra tavola. Il nostro numero speciale quest'anno è un "manuale delle feste" da collezionare e, perché no, da regalare! Dal 18 novembre, in edicola.

Zuppe d'autunno

COMFORT FOOD D'AUTUNNO IDEALE, LE ZUPPE REALIZZATE UNENDO VERDURE, PROTEINE VEGETALI O ANIMALI ED EVENTUALMENTE CROSTINI O FETTE DI PANE RAFFERMO, SONO IL PIATTO UNICO CHE RIGENERA, RIEMPIE E COCCOLA (COME LA TRADIZIONALE MINESTRA "MARITATA" CHE FA DI VERDURE E PROTEINE LA COPPIA PERFETTA). INOLTRE, SFRUTTA INGREDIENTI STAGIONALI ALLA BASE DI UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE, COMPLETA. IN ALCUNI CASI, POI, LA ZUPPA AIUTA A SVUOTARE IL FRIGORIFERO, E QUESTA CARATTERISTICA (EREDITATA DALLA CUCINA POVERA E CONTADINA) È UN VALORE CARDINE DI COTTO E MANGIATO!

SIAMO ANDATI A CURIOSARE, COME CI PIACE FARE, IN ASIA, AFRICA E IN ALTRI PAESI PER RUBARE SPEZIE, ABBINAMENTI E SAPORI DA PROVARE, ABBIAMO RIAPERTO I RICETTARI DELLE NONNE ITALIANE PER RISPOLVERARE TRADIZIONI NOSTRANE E CONFEZIONATO PER VOI 21 PROPOSTE DI ZUPPE RICCHE E CORROBORANTI DA GUSTARE DA QUI A PRIMAVERA.

Zuppe e minestre nascono dalla tradizione contadina come piatti di recupero e riciclo. Il nome "zuppa" si riferirebbe proprio alla "fetta inzuppata" di pane raffermo che si trova in alcune ricette tradizionali di zuppe e minestre a base di carne, pesce o verdure. Ogni regione ha la sua zuppa o minestra, il termine cambia in base alla presenza di pasta o riso e alla consistenza che può essere più o meno brodosa ma anche vellutata, e contenere legumi secchi o cereali (come cicerchie e farro, ceci, fave, lenticchie, fagioli, orzo), verdure di stagione, insieme a carne ma anche pesce

Zuppa *speziata con manzo*

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

bocconcini di manzo **500 g**
aglio **3 spicchi**
sedano **1 costa**
pomodori pelati **2**
prezzemolo fresco q.b.
cardamomo q.b.
coriandolo q.b.
peperoncino rosso fresco **1**
acqua q.b.
olio di semi
sale
pepe nero

Prendete la carne di manzo, disponetela su un tagliere e riducetela in bocconcini regolari.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e fate cuocere i bocconcini per 30 minuti.

Nel mentre, fate soffriggere in una padella gli spicchi d'aglio, il coriandolo, le foglie di sedano, il prezzemolo e i pomodori con un goccio di olio di semi.

Aggiungete il soffritto nella pentola con la carne, regolate di sale e pepe e aromatizzate con il cardamomo e il peperoncino fresco a rondelle.

Mescolate bene e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Portate in tavola calda e fumante.

Zuppa *di salmone e patate*

ingredienti per 4 persone

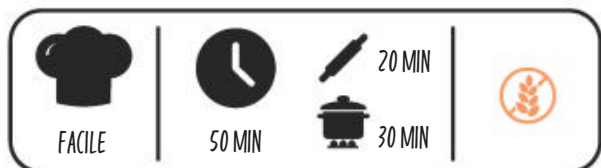
filetto di salmone **600 g**
patate **450 g**
carote **2**
porro **1**
aneto fresco q.b.
brodo vegetale **800 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate la parte bianca del porro a rondelle e fatelo imbiondire con un giro d'olio in una pentola a fuoco lento.

Aggiungete le patate a cubetti e le carote a rondelle, versate il brodo e lasciate cuocere per 15 minuti.

Aggiungete il salmone in tocchetti e cuocete per circa 10 minuti.

Regolate di sale e pepe e profumate con l'aneto fresco. Servite ben calda.

Vellutata di zucca *e pomodoro*

ingredienti per 4 persone

polpa di zucca **600 g**
pomodori pelati **350 g**
aglio **1 spicchio**
porro **1**
brodo vegetale **500 ml**
yogurt greco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
paprica dolce in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale

Tagliate la polpa di zucca a dadini, trasferitela in una teglia rivestita di carta forno e conditela con lo spicchio d'aglio, il porro tritato, la paprica dolce in polvere e il sale.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 220°C per 20 minuti.

Estraetela, ponetela in una casseruola, aggiungete i pomodori pelati, coprite con il brodo vegetale e portate a ebollizione.

Frullate il composto, dividetelo nei piatti da portata e completate con yogurt greco, prezzemolo fresco e paprica dolce in polvere. Portate in tavola e servite.

Minestra di pane toscana
in crosta di sfoglia

ingredienti per 4 persone

sedano **1 costa**
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
prezzemolo fresco **1 ciuffo**
concentrato di pomodoro **1 cucchiaio**
carote **150 g**
patate **300 g**
cavolo verza ½
spinaci **250 g**
cavolo nero **300 g**
fagioli cannellini precotti **400 g**
pane toscano q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo**

Tritate finemente la cipolla, lo spicchio d'aglio, il sedano e il prezzemolo fresco, poi trasferiteli in una casseruola capiente e fateli rosolare con un giro d'olio.

Unite il concentrato di pomodoro, le carote a rondelle e le patate a dadini.

Mescolate bene, coprite con l'acqua, chiudete con il coperchio e fate cuocere per 20 minuti.

Aggiungete le verdure in foglia, lavate e mondate, e i fagioli cannellini.

Coprite con altra acqua, salate, pepate, chiudete con il coperchio e proseguite la cottura per 25 minuti. Regolate di sale e pepe a piacere.

Trascorso il tempo di cottura, mettete le fette di pane sul fondo delle cocottine, versate la zuppa e coprite con un quadrato di pasta sfoglia.

Infornate e cuocete nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 220°C per circa 15 minuti.

Estraete, lasciate intiepidire, portate in tavola e servite.

Crema di lenticchie gialle
con guanciale, timo e uova sode

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

lenticchie gialle precotte **300 g**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
brodo vegetale q.b.
yogurt al naturale **125 g**
guanciale **100 g**
uova sode piccole **4**
timo fresco q.b.
crostini di pane q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Sciacquate le lenticchie precotte sotto l'acqua corrente e tenetele da parte.

Preparate un trito di cipolla, carota e sedano, e fatelo soffriggere in un tegame con un filo d'olio.

Aggiungete le lenticchie, copritele con il brodo vegetale e cuocete con il coperchio per 20 minuti.

Frullate il composto insieme allo yogurt con il minipimer fino a quando avrete ottenuto una consistenza liscia e vellutata.

Riportate sul fuoco a fiamma bassa e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Nel mentre, rosolate il guanciale a dadini in una padella e tagliate le uova sode a metà.

Dividete la crema di lenticchie nei piatti da portata, decorate con i crostini di pane, il guanciale croccante, i rametti di timo fresco e le uova sode. Completate con una macinata di pepe nero.

L'Harira nella tradizione musulmana è il primo pasto consumato in occasione dell'interruzione del digiuno del Ramadan, proprio perchè è una zuppa ricca e sostanziosa, preparata con carne, verdure e legumi. Altre versioni sono completate con l'accompagnamento di una pasta lunga simile ai nostri vermicelli, in altre varianti la zuppa è accompagnata con riso bollito

Zuppa con agnello e ceci marocchina (Harira)

ingredienti per 4 persone

polpa di agnello **600 g**
ceci precotti **200 g**
lenticchie precotte **150 g**
cipolle **2**
sedano **1 costa**
pomodori pelati **400 g**
coriandolo fresco **1 ciuffo**
prezzemolo fresco **1 ciuffo**
curcuma in polvere **1 cucchiaino**
paprica in polvere **1 cucchiaino**
zafferano ½ **cucchiaino**
cannella in polvere ½ **cucchiaino**
zenzero fresco grattugiato ½ **cucchiaino**
limone ½
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Sciacquate sotto l'acqua corrente i ceci e le lenticchie precotte, poi teneteli da parte.

Scaldate l'olio in una casseruola, unite la cipolla e il sedano tritati, fateli rosolare, poi insaporite con il coriandolo e il prezzemolo spezzettati.

Riducete la polpa di agnello in bocconcini, aggiungetela nella casseruola e mescolate bene.

Versate la passata di pomodoro, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 1 ora, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario.

Profumate con la curcuma, la paprica, lo zafferano, lo zenzero, la cannella in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Amalgamate con cura, unite i ceci, riportate a bollore e proseguite la cottura per 30 minuti.

Aggiungete infine, le lenticchie, mescolate e terminate la cottura per gli ultimi 20 minuti. Servite la zuppa decorando, a piacere, con fettine di limone.

Piatto tipico della cucina campana, deve il suo nome all'idea che carne e verdura si "maritano" per dare sapore alla pietanza. Preparata in occasione delle feste religiose, nel corso degli anni, la ricetta è stata rimaneggiata, sostituendo eventualmente le parti del maiale utilizzate e, in base alla reperibilità, cicoria, piccole scarole (scarulelle), verza, e borragine. Nella tradizione più antica, si usano gli *scagliuozzi*, tipiche frittelle di farina di mais fritte dalla forma arrotondata, adagiate sul fondo del piatto

Minestra *maritata*

ingredienti per 4 persone

sedano **1 gambo**
carota **1**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
lardo **100 g**
costine di maiale **400 g**
guancia di maiale **400 g**
salsicce **200 g**
verza **500 g**
scarola **500 g**
cicoria **500 g**
croste di Parmigiano Reggiano o Grana Padano q.b.
caciocavallo **100 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Preparate un soffritto con olio, aglio e lardo a cubetti, poi unite un trito di sedano, carota e cipolla.

Versate abbondante acqua salata e portatela a ebollizione, aggiungete le costine, la guancia e le salsicce e procedete con la cottura a fiamma dolce per minimo 2 ore, eliminando la schiuma in eccesso.

Trascorse le ore di cottura, estraete la carne, privatela delle ossa e tagliatela in tocchetti.

Riportate a bollore, unite le verdure lavate e mondate, le croste del formaggio e lasciate sbollentare per alcuni minuti.

Rimettete nel brodo la carne, aggiungete anche il caciocavallo a pezzi e procedete con la cottura ancora per 5 minuti. Aggiustate di sale e pepe.

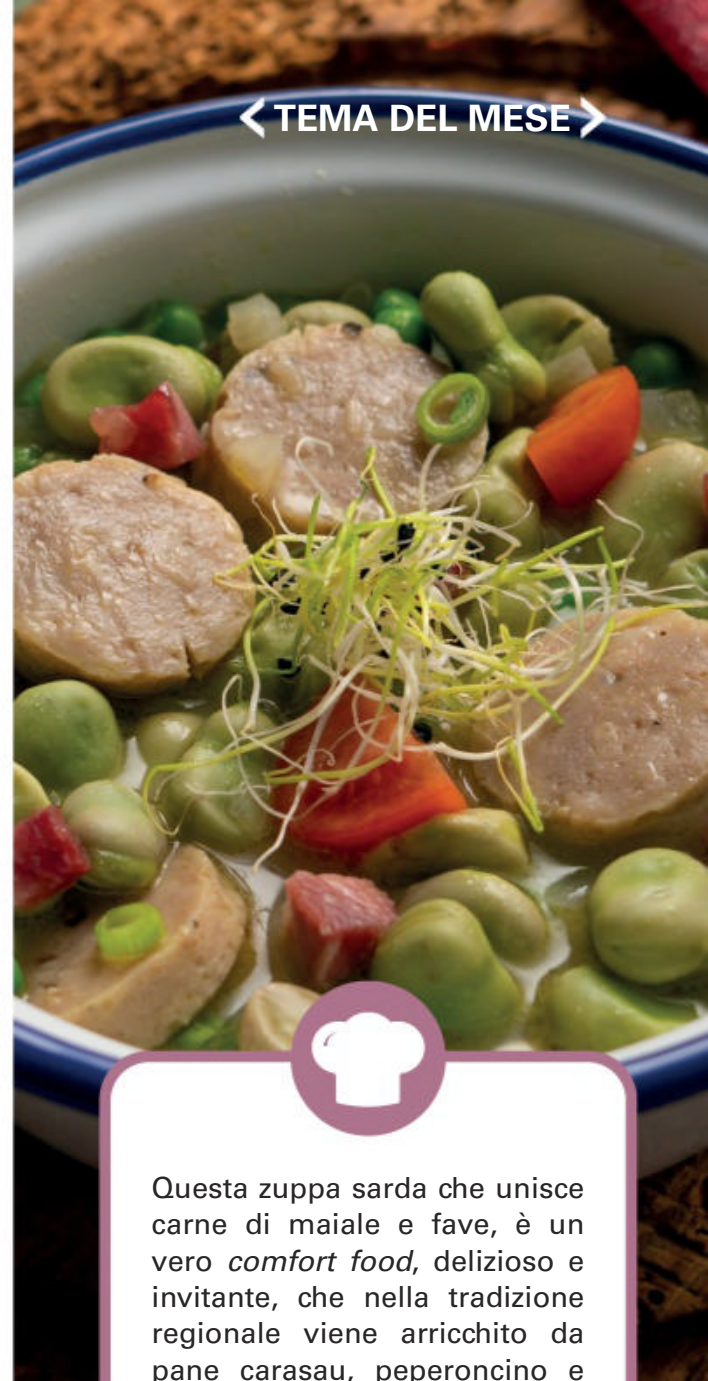
Trasferite in una zuppiera, portate in tavola e servite.

Favata
con salsicce e pomodoro

ingredienti per 4 persone

fave secche **1 kg**
salsiccia **600 g**
pomodorini ciliegino q.b.
pancetta **300 g**
piselli **200 g**
cipollotto **1**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale q.b.
germogli q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mettete le fave in ammollo con acqua tiepida per 12 ore. Scaldate l'olio in un tegame, fate rosolare il cipollotto, i piselli e l'aglio. Unite la salsiccia a rondelle, coprite con il brodo vegetale e fate cuocere per 30 minuti. Aggiungete le fave, scolate e sciacquate, e proseguite la cottura per 2 ore.

Rosolate la pancetta a dadini in una padella con l'olio fino a quando risulta croccante, poi tenetela da parte. Servite la favata con pomodorini ciliegino in quarti, aggiungendo la pancetta croccante e i germogli.

Questa zuppa sarda che unisce carne di maiale e fave, è un vero *comfort food*, delizioso e invitante, che nella tradizione regionale viene arricchito da pane carasau, peperoncino e finocchietto

Zuppa con verze
e stinco d'agnello

ingredienti per 4 persone

stinchi di agnello **4**
cipolla **1**
carote **2**
patate **2**
sedano **2 coste**
aglio **2 spicchi**
olio E.V.O.
brodo di carne q.b.
prezzemolo riccio fresco q.b.
sale
pepe nero
orzo perlato precotto **180 g** (opzionale)
verza **100 g**

Scaldate l'olio in una pentola capiente, sistemate gli stinchi, fateli rosolare su tutti i lati e poi trasferiteli su un vassoio. Mettete nella pentola la cipolla, l'aglio, le carote, le patate e il sedano tagliati in tocchetti e lasciate insaporire. Mondate, pulite e tagliate la verza a striscioline, unitela al soffritto e mescolate.

Versate il brodo di carne e portatelo a ebollizione, quindi riponete gli stinchi e fateli cuocere a fuoco lento 1 ora e 30 minuti. Se decidete di aggiungere l'orzo, fatelo a questo punto e continuate la cottura per circa 15 minuti. Profumate a piacere con prezzemolo fresco riccio e timo fresco. Aggiustate di sale e pepe. Portate in tavola e servite.

Cipollata
con costine di maiale

ingredienti per 4 persone

cipolle **1 kg**
costine di maiale **600 g**
sedano **1 gambo**
carota **1**
aglio **1 spicchio**
aceto di vino bianco q.b.
prezzemolo o coriandolo fresco q.b.
olio E.V.O.

Mettete le costine in una casseruola capiente, copritele con l'acqua e aggiungete la carota, l'aglio e il gambo di sedano. Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento per 2 ore.

Nel mentre, mondate le cipolle, tagliatele a rondelle e lasciatele macerare in una ciotola con acqua e aceto per 1 ora.

Trascorso il tempo di macerazione, scolatele e fatele stufare in un tegame con l'olio.

Aggiungete le costine cotte, coprite con il brodo della carne e proseguite la cottura per 1 ora.

Servite la zuppa decorandola con foglie di prezzemolo o coriandolo fresco.

Zuppa con gamberi
e spaghetti di riso

ingredienti per 4 persone

gamberi **20**
olio di cocco **15 ml**
peperone rosso **1**
spaghetti di riso **300 g**
latte di cocco **600 ml**
coriandolo fresco q.b.
zenzero fresco q.b.
peperoncini **2**
brodo di pesce **700 ml**
lime **1**
curry rosso **2 cucchiaini**
semi di sesamo bianchi q.b.
sale
pepe nero

Scaldate l'olio di cocco in una padella dai bordi alti e fate soffriggere il peperone, lavato, mondato e tagliato a tocchetti.

Aggiungete anche i peperoncini piccanti, lo zenzero fresco grattugiato e fate saltare per alcuni minuti.

Versate il brodo di pesce, coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti.

Una volta che il peperone risulterà morbido, incorporate il latte di cocco, il succo di lime e il curry rosso.

Mescolate e unite gli spaghetti di riso, portandoli a cottura secondo le indicazioni descritte sulla confezione.

Pulite i gamberi, lavateli sotto l'acqua corrente e fateli saltare in padella con l'olio di cocco 2 minuti per lato.

Sfumateli con il succo di lime, poneteli all'interno della padella con gli altri ingredienti e regolate di sale e pepe a piacere.

Trasferite nei piatti da portata, decorando con foglie di coriandolo e semi di sesamo bianchi.

Nota come Laksa, è una zuppa di spaghetti piccante della cultura Peranakan, di Indonesia, Malesia e Singapore, una fusione di spaghetti cinesi e curry del sud-est asiatico

YOGURT
LATTE FIENO
PIACERE
cremoso
VASETTO
di carta
SENZA
ZUCCHERI
aggiunti
mila
SÜDTIROL
INTERO
YOGURT
LATTE
FIENO
DELL'ALTO ADIGE
INTERO
BIANCO NATURALE
100% LATTE FIENO
dell'Alto Adige
BUONO PER
TRADIZIONE
La famiglia Latte Fieno di Mila si allarga e oltre al latte è disponibile anche lo yogurt cremoso nel vasetto di carta. Lo yogurt è preparato con Latte Fieno fresco di montagna proveniente da mucche nutrite secondo le antiche tradizioni alpine, con erba, fieno e una piccola quantità di cereali.
WWW.LATTEDAFIENO.IT
mila
SÜDTIROL

Jota

ingredienti per 4 persone

crauti **350 g**
salsicce **4**
patate **300 g**
fagioli precotti **250 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale **1 l**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

In una pentola capiente, soffriggete la cipolla e lo spicchio d'aglio nell'olio, quindi togliete quest'ultimo, aggiungete e fate rosolare i crauti. Unite le patate a tocchetti e i fagioli scolati e sciacquati sotto l'acqua corrente.

Coprite con il brodo vegetale e portate a ebollizione, poi fate cuocere per 20 minuti.

Aggiungete le salsicce a rondelle, regolate di sale e pepe e terminate la cottura per altri 20 minuti. Completate profumando con prezzemolo fresco spezzettato.

Zuppa di lenticchie *patate, carote e salsiccia*

ingredienti per 4 persone

lenticchie secche **200 g**
patate **2**
aglio **2 spicchi**
salsicce **2**
concentrato di pomodoro q.b.
cipolla **1**
carote **2**
brodo **1 l**
olio E.V.O.
sale
pepe
bacche di ginepro (opzionale) q.b.
alloro q.b.

Mettete il brodo a scaldare, lasciandolo sobbollire.

Fate soffriggere l'aglio con tanto olio in una pentola capiente, poi eliminatelo e fate appassire la cipolla finemente tritata e, infine, unite le carote tagliate a cubetti (non troppo piccoli). Unite le lenticchie e le patate e coprite con il brodo caldo. Abbassate la fiamma, aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro e mescolate. Profumate, a piacere, con bacche di ginepro e qualche foglia di alloro. Continuate a cuocere per circa 40 minuti.

Private la salsiccia della pelle, sbriciolatela e scottatela per una decina di minuti in una padella. Quando le lenticchie sono pronte unite nel tegame la salsiccia e fate insaporite bene per alcuni minuti. Profumate con prezzemolo fresco e regolate di sale e di pepe.

Vellutata di broccoli
e cheddar

ingredienti per 4 persone

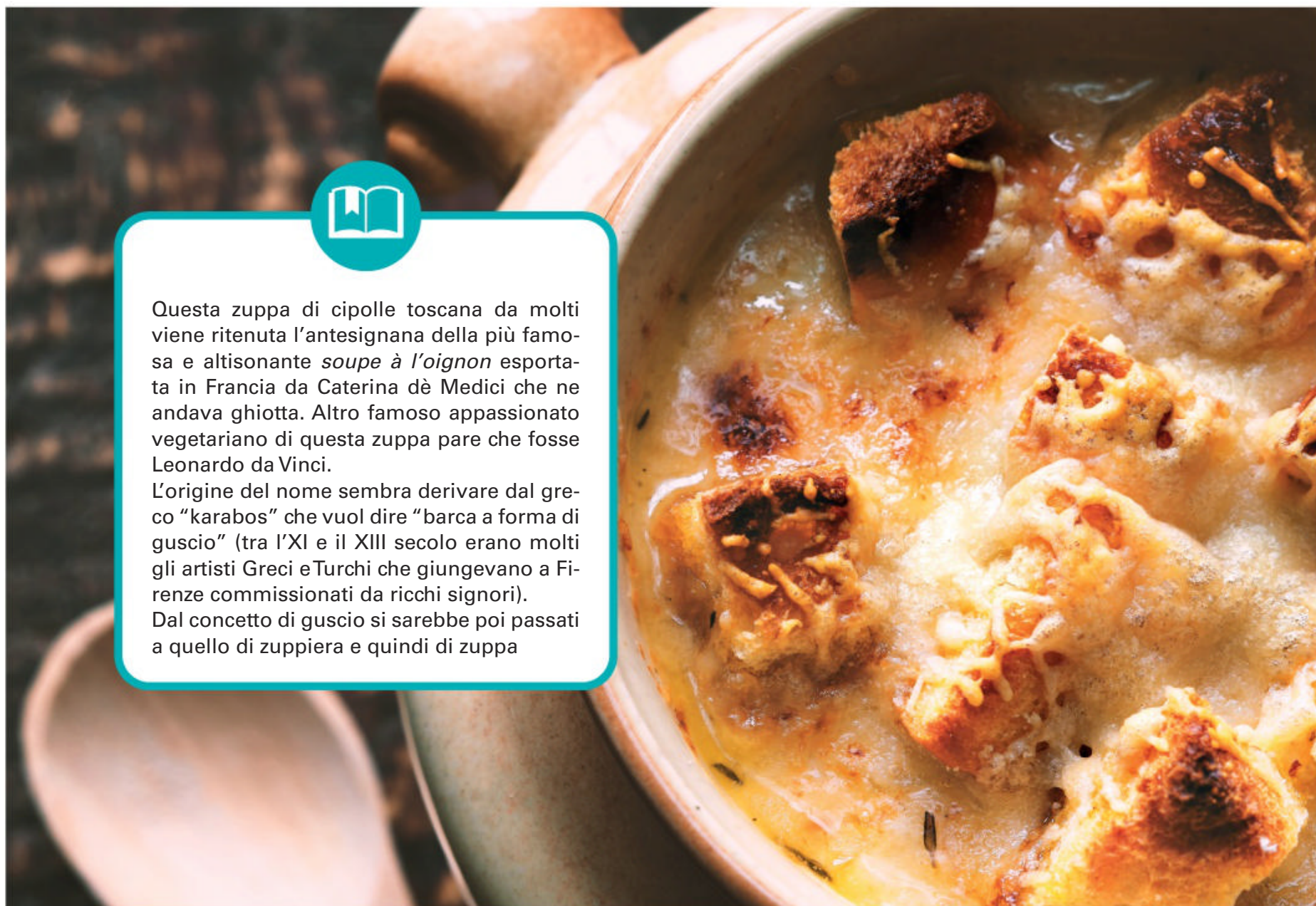
broccoli **600 g**
cheddar **150 g**
burro q.b.
cipolla dorata **1**
carote **2**
sedano **1 gambo**
farina q.b.
brodo vegetale q.b.
latte **100 ml**
sale
pepe nero
baguette **1**

Sciogliete il burro in una casseruola, unite la cipolla tritata finemente, il sedano in tocchetti e le carote a rondelle. Fateli rosolare per un paio di minuti e poi aggiungete un cucchiaio di farina, stemperandola.

Mettete le cimette di broccoli, coprite con il brodo vegetale, portate a ebollizione e fate cuocere per 20 minuti.

Frullate il composto, tenendo da parte alcune cimette per la decorazione, versate il latte e incorporate il cheddar. Regolate di sale e pepe.

Amalgamate con cura, portate nuovamente a bollore e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Servite nei piatti da portata, decorando la vellutata con cimette di broccoli e cheddar. Accompagnate con baguette a fette. Portate in tavola.

Questa zuppa di cipolle toscana da molti viene ritenuta l'antesignana della più famosa e altisonante *soupe à l'oignon* esportata in Francia da Caterina dè Medici che ne andava ghiotta. Altro famoso appassionato vegetariano di questa zuppa pare che fosse Leonardo da Vinci.
L'origine del nome sembra derivare dal greco "karabos" che vuol dire "barca a forma di guscio" (tra l'XI e il XIII secolo erano molti gli artisti Greci e Turchi che giungevano a Firenze commissionati da ricchi signori).
Dal concetto di guscio si sarebbe poi passati a quello di zuppiera e quindi di zuppa

Carabaccia

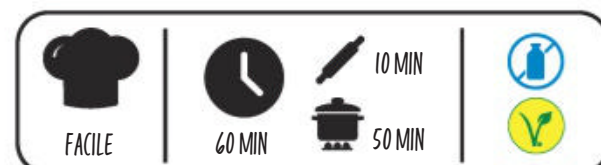
ingredienti per 4-6 persone

cipolle (di Certaldo o bionde) **1 kg**
mandorle pelate **100 g**
brodo vegetale
pane toscano raffermo **1 fetta** a persona
zucchero di canna **1 cucchiaio**
cannella q.b.
olio E.V.O.
Parmigiano Reggiano grattugiato
aceto (preferibilmente di mele) **1-2 cucchiai**
sale
pepe

Sbucciate le cipolle e tagliatele in fettine molto sottili, stufatele in un tegame antiaderente con due cucchiai d'olio e poco brodo, coperte con un coperchio.

Aggiungete lo zucchero, l'aceto, le mandorle tritate e poco brodo caldo alla volta, quando il precedente è stato assorbito, cuocendole per circa 40 minuti.

Abbrustolite il pane in un'altra padella con un filo d'olio e, a piacere, tagliatelo in cubotti.

Regolate di sale e pepe la carabaccia, spolveratela con un pizzico di cannella e togliete dal fuoco.

Versate la zuppa in terrine singole, aggiungete il pane (fetta o crostini), abbondante Parmigiano, un filo d'olio e passatele un attimo sotto il grill del forno finchè il formaggio avrà fatto una crosticina dorata (potete anche omettere questo passaggio e il formaggio resterà leggermente sciolto dal calore).

La *kartoffelsuppe* è una zuppa di patate particolarmente diffusa in Germania dove, a seconda della zona, assume una peculiarità che la caratterizza. C'è chi la fa usando i funghi al posto della carne di maiale, chi lascia gli ingredienti in brodo, chi la passa per renderla vellutata, la base rimane comunque una zuppa corroborante e nutriente che si realizza con ingredienti poveri e di semplice reperibilità

Zuppa di patate *tedesca*

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg**
cavolo verza **1**
carote grandi **2**
porro **1**
cipolla **1**
sedano **1 gambo**
brodo vegetale **850 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
würstel q.b.
prezzemolo fresco q.b.

Mettete in una casseruola capiente la cipolla, il sedano, le carote e il porro, tagliati grossolanamente e fateli rosolare con l'olio per 10 minuti.

Aggiungete le patate tagliate a cubetti e il cavolo verza a listarelle, poi coprite con il brodo vegetale.

Salate e pepate, date una mescolata e cuocete per almeno 30 minuti.

Passate una parte del composto al mixer, lasciando l'altra in pezzi, amalgamatele, unite i würstel e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Servite la zuppa nei piatti da portata con una spolverata di prezzemolo fresco.

Zuppa di lenticchie
rosse alla turca

ingredienti per 4 persone

lenticchie rosse decorticate **300 g**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 gambo**
patata **1**
aglio **2 spicchi**
paprica in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
zenzero fresco q.b.
curry in polvere q.b.
cumino in polvere q.b.
concentrato di pomodoro **2 cucchiai**
brodo vegetale q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Preparate un trito grossolano con cipolla, sedano, carota e patata e fatelo soffriggere in una pentola con l'olio e gli spicchi d'aglio.

Unite il concentrato di pomodoro, lo zenzero grattugiato e le spezie, mescolate bene e lasciate insaporire.

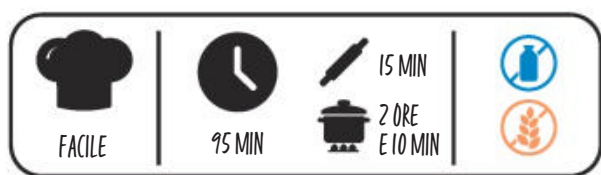
Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e ponetele nella stessa casseruola.

Coprite con il brodo vegetale, portate a ebollizione e cuocete per circa 25 minuti.

Regolate di sale e pepe e frullate il composto fino a quando risulta liscio e omogeneo.

Se desiderate una zuppa più liquida versate altro brodo o acqua. Completate con una spolverata di paprica, foglie di coriandolo fresco e limone.

Le lenticchie nelle zuppe spesso sostituiscono la parte proteica di carne o pesce perchè sono una fonte eccellente di proteine vegetali, oltre che di importanti nutrienti come vitamina B, ferro, zinco, potassio e acido folico, ricche di fibre alimentari importanti per la salute dell'apparato digerente e, grazie ai loro carboidrati complessi, forniscono energia in modo graduale.
Le lenticchie, inoltre, non richiedono un lungo tempo di ammollo come altri legumi e cuociono relativamente velocemente

Zuppa di trippa *alla contadina*

ingredienti per 4 persone

trippa **650 g**
cipolle **2**
carote **2**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale **1 l**
fagioli borlotti precotti **300 g**
pomodori pelati **500 g**
olio E.V.O.
sale
pepe in grani

Scaldate l'olio in una casseruola, unite le cipolle, le carote e lo spicchio d'aglio e lasciate stufare per circa 10 minuti.

Disponete la trippa su un tagliere, riducetela a listarelle e unitela nella casseruola con le verdure.

Aggiungete i pomodori pelati schiacciati con una forchetta e il brodo vegetale.

Aggiustate di sale e pepe, coprite con il coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora e mezza.

Unite i fagioli borlotti sciacquati sotto l'acqua corrente e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Regolate di sale e pepe, trasferite nei piatti da portata e gustate calda.

Vellutata di spinaci
con uovo in camicia

ingredienti per 4 persone

spinaci freschi **750 g**
patate **300 g**
porro **1**
brodo vegetale q.b.
uova **4**
aceto di vino bianco **3 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una pentola con un giro d'olio. Unite le patate a dadini e fatele cuocere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Versate il brodo, portate a bollore, aggiungete gli spinaci e fate cuocere a fuoco basso per 25 minuti.

Frullate gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Aggiustate di sale e pepe a piacere.

Fate sobbollire in un pentolino l'acqua con l'aceto e il sale, rompete le uova, create un vortice nell'acqua e fatele scivolare delicatamente.

Cuocetele per un paio di minuti, estraete con una schiumarola e adagiateli sulla vellutata nei singoli piatti da portata. Completate con foglioline di spinaci e servite in tavola.

Caldo verde
(ricetta portoghese)

ingredienti per 4 persone

patate **500 g**
cavolo nero **400 g**
cipolle **1**
aglio **1 spicchio**
chorizo (in alternativa salsiccia piccante) **150 g**
brodo vegetale q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate l'olio in un tegame e rosolate la cipolla e l'aglio tritati per qualche minuto. Unite le patate a dadini, coprite con il brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti.

Una volta che le patate risulteranno tenere, schiacciatele o frullatele a piacere, riponete la preparazione sul fuoco e aggiungete le foglie di cavolo nero, lavate e mondate in precedenza. Regolate di sale e pepe.

Proseguite la cottura per 10 minuti. Nel mentre, tagliate a fette il chorizo e fatelo rosolare in padella, poi unitelo alla zuppa.

Trasferite nei piatti da portata e completate con il prezzemolo fresco.

Vellutata di castagne
e pancetta croccante

ingredienti per 4 persone

castagne precotte **650 g**
patate **200 g**
brodo vegetale q.b.
panna fresca liquida **250 ml**
scalogno **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
prezzemolo fresco q.b.
pancetta a listarelle q.b.
crostini di pane q.b.

Fate soffriggere lo scalogno tritato finemente nell'olio, aggiungete le castagne, le patate a dadini e il brodo vegetale, portate a ebollizione e fate cuocere per circa 20 minuti.

Frullate il composto, unite 200 ml di panna fresca, regolate di sale e pepe e cuocete ancora per 10 minuti.

Trasferite la vellutata nei piatti da portata e decoratela con la pancetta a listarelle croccante, un giro di panna, il prezzemolo fresco tritato e crostini di pane.

Tecniche in cucina

CROSTINI PER ZUPPA

Se in estate sono perfetti per arricchire le fresche e salutari insalate, in autunno e inverno, sono ideali per zuppe, minestre e vellutate.
I crostini di pane si preparano in pochi minuti, al forno, in padella, fritti e nella friggitrice ad aria.

PANE PER CROSTINI

La tipologia di pane ideale è quella con molta mollica e poca crosta come il pane casereccio, la rosetta, la baguette e anche il pane in cassetta.
Si può utilizzare sia il pane fresco che quello raffermo (ma non troppo duro) come opzione di riciclo di un alimento avanzato.
Non solo di frumento ma anche integrale, multi-cereali, pane nero.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pane fresco o raffermo **4-6 fette**
olio E.V.O.

1) **Prendete** il pane fresco o raffermo, sistematelo su un tagliere e affettatelo prima a strisce e poi a cubetti più o meno della stessa dimensione.

2) **Oliateli**, aromatizzateli a piacere e poi procedete con una delle "cotture/rosolature" a vostra scelta tra quelle indicate in seguito.

3) **Conservateli** in sacchetti di plastica o vasetti di vetro a chiusura ermetica, per preservare la croccantezza ed evitare che prendano l'umidità dell'ambiente.

COME AROMATIZZARE i crostini

Potete aromatizzare i crostini con:

- Aglio;
- Erbe aromatiche fresche o secche;
- Spezie;
- Formaggi stagionati;

CON AGLIO, PREZZEMOLO E FORMAGGIO GRATTUGIATO

DI SEGALE CON SCAGLIE DI PEPERONCINO, ORIGANO E PEPE NERO

CON ERBE AROMATICHE E SPEZIE

IN PADELLA

Scaldate una padella, aggiungete gli aromi a piacere, unite i cubetti di pane e lasciateli rosolare da tutti i lati, mescolando di tanto in tanto, per 5 minuti a fiamma vivace. Una volta dorati, toglieteli dalla padella, altrimenti rischiate che si brucino.

AL FORNO

Disponete i dadini di pane in una teglia, unite gli aromi scelti, mescolate in modo che siano ben conditi e fateli tostare nel forno preriscaldato a 200°C per circa 10 minuti. Trascorsi 5 minuti, girateli in modo da ottenere una doratura uniforme.

FRITTI

Portate in temperatura l'olio di semi, tuffate i tocchetti di pane e lasciateli friggere per alcuni secondi, fino a quando risultano croccanti.

IN FRIGGITRICE AD ARIA

Preriscaldate la friggitrice ad aria a 200°C per un paio minuti, sistemate i cubetti di pane nel cestello e fateli dorare a 200°C per circa 7 minuti. A metà tostatura, scrollate il cestello e terminate la preparazione.

Le ricette di Tessa Gelisio

Da un antipasto leggero ma nutriente ideale per i primi giorni freddi a dolcetti irresistibili e semplicissimi da realizzare, passando per un panino "esotico" e due piatti di pesce, ecco le nostre ricette preferite e perfette per la stagione, andate in onda su Italia1.

Vellutata di carote e feta

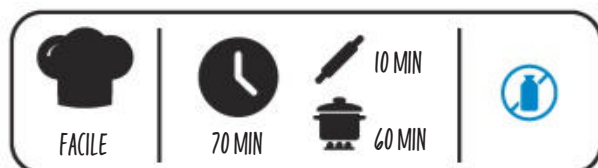
ingredienti per 4 persone

cipolla tritata **1** - brodo vegetale - patate **200 g** - carote **400 g** - pane in cassetta o raffermo - foglie di basilico - feta q.b. - olio E.V.O. - sale

Pelate le patate e le carote e tagliatele a dadini per velocizzare i tempi di cottura. Scaldate in padella l'olio e fate appassire bene la cipolla tritata. Unite carote e patate, aggiungete brodo a filo e fate cuocere 15-20 minuti circa fino a quando le verdure saranno morbide. Tagliate in piccoli quadratini la feta.

Per la parte croccante della vellutata utilizzate del pane in cassetta o raffermo, fatelo a dadini e ripassatelo in padella con olio e sale. Una volta cotte, frullate le verdure. Unite qualche fogliolina di basilico per dare freschezza. Impiattate con qualche pezzettino di pane croccante e, a piacere, qualche cubettino di feta.

Bruschetta

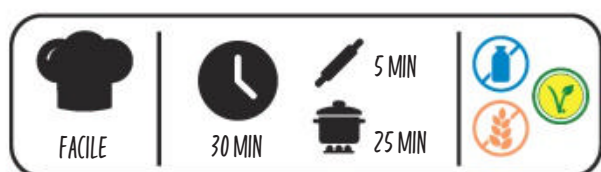
con moscardini in umido

ingredienti per 4 persone

moscardini **500 g** - passata di pomodoro **280 g** - aglio **1 spicchio** - olive taggiasche **80 g** - peperoncino rosso - prezzemolo fresco - vino bianco secco **40 g** - pane per bruschette q.b.

Preparate i moscardini puliti lavati e tagliuzzati in pezzettini più piccoli del normale poiché dovranno essere messi sulla bruschetta. Tagliate il peperoncino fresco e rosolatelo in padella con olio e uno spicchio di aglio. In un'altra padella o nel forno fate cuocere le bruschette con abbondante olio.

Mettete i moscardini in padella, fate evaporare a fuoco alto tutta l'acqua. Poi salate e sfumate con vino bianco. Aggiungete la passata di pomodoro, le olive taggiasche, sale e lasciate cuocere per 1 ora. Aggiustate di sale e disponete sulle bruschette. Guarnite con prezzemolo tritato.

Indivia belga

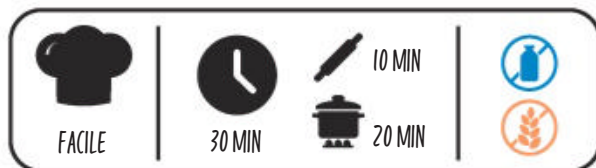
con uvetta

ingredienti

indivia belga **4 cespi** - uvetta sultanina **2 manciate** - olio E.V.O. - sale - pepe - carota **1** - sedano **1-2 gambi** - cipolla **1**

Preparate del brodo vegetale, il classico con sedano, carota e cipolla. A piacere, aggiungete due manciate di uvetta secca ammollata nel brodo.

Sfogliate e lavate bene i cespi di indivia. Tagliateli nel senso della lunghezza a filetti piccoli e mettete in teglia con carta forno. Condite con olio, sale e pepe.

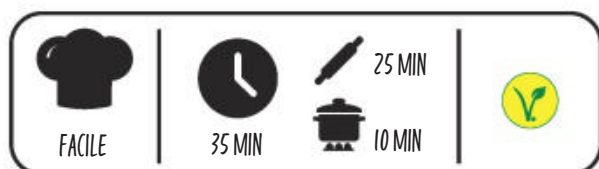
Infornate a 160°C per 25 minuti. Poco prima della fine della cottura, aggiungete un bicchiere di brodo.

Rana pescatrice
alla ligure

ingredienti per 4 persone

rana pescatrice **1 kg** - pomodoro **250 g** - aglio **1 spicchio** - olive taggiasche **20 g** - vino bianco **1 bicchiere** - capperi **20 g** - peperoncino q.b. - origano - sale - olio E.V.O.

Tagliate e mettete da parte i pomodori freschi. Preparate in bocconcini la rana pescatrice eliminando facilmente la lisca centrale. Mettete uno spicchio di aglio in padella con l'olio e fate rosolare bene. Aggiungete peperoncino a piacere.

Unite il pesce e fate cuocere a fuoco vivace. Sfumate con il vino bianco, unite i pomodori, i capperi, le olive taggiasche e portate a termine la cottura. Salate moderatamente e aggiungete un po' di origano.

Pane naan farcito
con seitan e crema di ceci

ingredienti

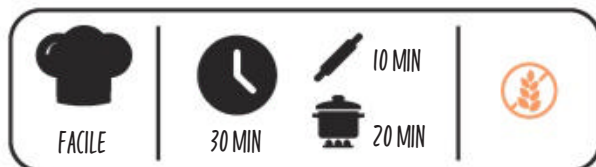
farina 00 **400 g** - sale **5 g** - curry - latte q.b. - lievito **5 g** - yogurt greco intero **280 g** - ceci **200 g** - brodo vegetale **½ l** - cipolla tritata **1/4** - seitan alla griglia **180 g**

Tagliate a striscioline il seitan. Scaldate in padella l'olio e fate appassire la cipolla. Non appena cotta unite il seitan e il brodo vegetale. Nel frattempo preparate la crema di ceci mettendoli in padella con olio, uno spicchio di aglio e lasciate insaporire qualche minuto. Frullate poi con poco olio.

Per la rivisitazione della ricetta del naan amalgamate la farina con lo yogurt greco, il sale, il lievito, curry a piacere e latte quanto basta. Lavorate a mano il composto. Dividete in panetti e con un mattarello stendete la pasta.

Preparate una padella antiaderente caldissima e cuocete il pane con olio di semi e coprite con un coperchio. Appena si formano le bolle girate sull'altro lato e completate la cottura, ci vorranno 2-3 minuti per panino. Tagliate in due il pane e farcite con crema di ceci e seitan.

Dolce banana

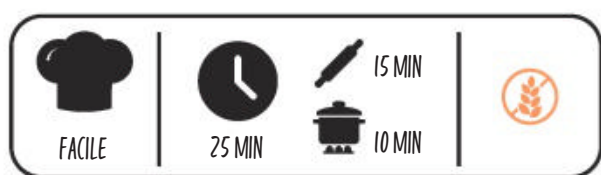
e cacao senza glutine

ingredienti per 4 persone

formaggio fresco spalmabile **380 g** - banane **600 g** - cacao (senza glutine) **40 g** - uova **3** - burro q.b. - zucchero di canna q.b. - zucchero bianco **60 g**

Tagliate a fette 150 g di banane. Sciogliete una noce di burro in padella, caramellate con un cucchiaio di zucchero di canna e aggiungete le banane tagliate. Frullate le restanti banane con il formaggio spalmabile, aggiungete 3 tuorli e il cacao amaro in polvere. Montate gli albumi a neve incorporando lo zucchero semolato. Aggiungete il composto di banane, cacao, tuorli e formaggio.

Imburrate delle cocotte da forno, versate in ognuna il composto e infornate a 175°C per 30 minuti. Decorate le cocotte con le fette di banane caramellate.

Spuma di castagne

con salsa di clementine

ingredienti

confettura di castagne **360 g** - panna fresca **300 g + 4 cucchiai** - clementine **250 g** - zucchero **30 g**

Pulite le clementine togliendo sia la buccia esterna che la pellicina che ricopre ogni spicchio. Mettete poi a cuocere la polpa ricavata in un pentolino con lo zucchero. Mescolate bene. Dall'inizio del bollore lasciate cuocere 4-5 minuti.

Nel frattempo montate la panna fredda di frigo.

Ammorbidite la confettura di castagne e aggiungete 4 cucchiai di panna. Mettete il composto della crema sul fondo di un bicchiere, con una *sac à poche* realizzate uno strato di panna e per ultimo versate la salsa di clementine.

COLTO e mangiato

Arance

Si distinguono soprattutto per varietà (Navel, Naveline, Moro, Tarocco, Sanguinello etc.) e per destinazione d'impiego (le più carnose sono da tavola e quelle più dolci e succose da spremute). Si sposano con filetti di pesce, crostacei, piatti a base di carne e ricche insalate invernali, utilizzando sia il loro succo, che gli spicchi pelati a vivo e la scorza, soprattutto per aromatizzare i dolci.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCHE DI SALI MINERALI COME CALCIO E POTASSIO;
- CONTENGONO UN BUON QUANTITATIVO DI VITAMINA C;
- RICCHE DI MINERALI, TRA CUI FOSFORO, MAGNESIO E POTASSIO;
- STIMOLANO LA DIURESI, SONO AD ALTA DIGERIBILITÀ, POVERE DI ZUCCHERI E RICCHE DI ACQUA;
- HANNO PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORIE;

IDEA RICICLO
Soffriggete con un po' di olio le teste e i carapaci, coprite con acqua e portate a ebollizione. Riducete il fuoco e lasciate cuocere per circa 30 minuti. Filtrate il brodo e utilizzatelo per preparare risotti di mare, zuppe o una gelatina di gamberi per un antipasto raffinato

Gamberi
glassati al miele e arance

ingredienti per 4 persone

gamberi **800 g**
arance **2**
aglio **1 spicchio**
burro q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i gamberi sotto l'acqua corrente. Sgusciatali ed eliminate il budello.
Spremete le arance, filtrate il succo ottenuto e versatelo in una ciotola capiente.
Aggiungete lo spicchio d'aglio e un filo d'olio, immergete i gamberi e lasciateli marinare per almeno 20 minuti.
Scolateli, fateli saltare in una padella per circa 1 minuto e poi sfumateli con un po' di marinata tenuta da parte. Regolate di sale e pepe a piacere.
Togliete i gamberi, sciogliete una noce di burro nel fondo di cottura e mescolate per ottenere una salsa liscia e omogenea. Servite i gamberi con la salsa e le fettine di arancia.

Potete servire i bocconcini di pollo all'arancia con riso bianco cotto al vapore

Bocconcini di pollo

glassati all'arancia (ricetta cinese)

ingredienti per 4 persone

per i bocconcini

petto di pollo **600 g**
uovo **1**
amido di mais q.b.
semi di sesamo bianco q.b.
erba cipollina fresca q.b.
olio E.V.O.

per la marinatura

salsa di soia **2 cucchiai**
sale
zucchero semolato **1 cucchiaio**

per la salsa

succo d'arancia **100 ml**
scorza di ½ arancia
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**
zucchero semolato **1 cucchiaio**
aglio **1 spicchio**
zenzero grattugiato **1 cucchiaino**
amido di mais **1 cucchiaio**

Per la marinatura

Tagliate il petto di pollo in bocconcini regolari e mettetelo in una ciotola capiente a marinare con la salsa di soia, il sale e lo zucchero per 30 minuti.

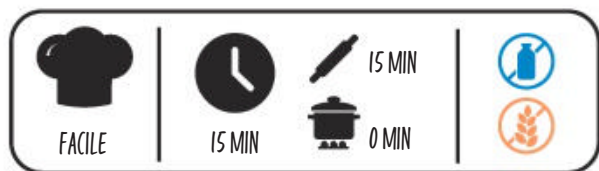
Per i bocconcini

Trascorso il tempo di marinatura, scolate i bocconcini di pollo e immergeteli prima nell'uovo sbattuto e poi passateli nell'amido di mais.
Friggete i bocconcini di pollo nell'olio fino a doratura.

Per la salsa

Mettete il succo e la scorza d'arancia con l'aceto di vino bianco, lo zucchero, l'aglio e lo zenzero grattugiato in una padella.
Stemperate 1 cucchiaino raso di amido di mais con un goccio d'acqua e aggiungetelo nella padella in modo da far addensare la salsa, mescolando con cura.
Unite i bocconcini di pollo alla salsa e amalgamate bene.
Trasferiteli nelle ciotole singole e cospargeteli con i semi di sesamo bianchi tostati e l'erba cipollina fresca tritata.

Carpaccio di orata

con arance, aneto e pepe rosa

Ingredienti per 4 persone

filetto di orata (già abbattuto) da **800 g**
succo d'arancia q.b.
arance **2**
aneto fresco q.b.
aceto di mele q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Preparate una citronette a base di succo filtrato d'arancia, aceto di mele, olio e sale. Prendete il filetto di orata, tagliate delicatamente la pelle per eliminarla e poi tagliatelo in fettine sottili, tenendo la lama del coltello obliqua.
Sistemate le fettine di orata nei piatti da portata e conditele con una parte della citronette preparata in precedenza.
Lavate le arance, ricavate gli spicchi e pelateli a vivo, poi disponeteli sui piatti da portata, alternandoli con le fettine di orata. Completate con l'aneto fresco, l'altra parte di citronette e i grani di pepe rosa.

Filetti di salmone

all'arancia

ingredienti per 4 persone

salmone **4 filetti**
arance **3**
Brandy **50 ml**
salvia fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Spremete il succo di due arance e filtratelo.
Riducete a dadini la polpa della terza arancia e tenetela da parte.
Scaldate un filo d'olio in una padella, adagiate i filetti di salmone con la parte della pelle rivolta verso il basso e fateli cuocere a fiamma viva per 5 minuti.
Unite la polpa a dadini, sfumate con il brandy e il succo delle arance.
Profumate con le foglie di salvia, girate il filetto dall'altro lato e proseguite la cottura ancora per qualche minuto; quindi, regolate di sale e pepe a piacere.
Servite il salmone all'arancia nei piatti da portata ben caldo.

POLVERE AGRUMATA CON SCORZE DI ARANCIA

Essiccate le scorze: se non avete un essiccatore, riscaldate il forno a circa 60-70°C e mettetele su una teglia rivestita con carta forno. Lasciatele nel forno con la porta leggermente socchiusa per consentire all'umidità di uscire. Una volta che sono completamente asciutte, trasformatele in polvere usando un frullatore o un macinino da caffè pulito. Per una consistenza fine, aggiungete un po' di zucchero al frullatore per aiutare a ridurre le scorze in polvere più sottile. La polvere di scorza d'arancia può essere utilizzata in cucina per aromatizzare dolci, bevande, salse o piatti salati. Va aggiunta con parsimonia, ha un sapore concentrato!

Plumcake
all'arancia

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6-8 persone

uova **2**
zucchero semolato **180 g**
succo d'arancia **150 ml**
scorza di **1** arancia
olio di semi di girasole **90 ml**
farina **200 g**
fecola di patate **60 g**
lievito per dolci in polvere **1 bustina**
basilico fresco q.b.
zucchero a velo q.b.

Montate con le fruste elettriche oppure nella planetaria le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
Aggiungete la scorza d'arancia e mescolate bene, poi versate l'olio di semi e il succo d'arancia filtrato, incorporandoli bene al composto.
Unite la farina setacciata con la fecola di patate e il lievito e amalgamate bene con una spatola.
Versate l'impasto ottenuto in uno stampo da plumcake, livellate la superficie e infornatelo nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 40 minuti.
Effettuate la "prova dello stecchino" per verificare la cottura, estraete il plumcake, lasciatelo intiepidire, poi sformatelo e disponetelo su una gratella fino al completo raffreddamento.
Servitelo con una spolverata di zucchero a velo, foglioline di basilico fresco e scorza d'arancia.

Medaglioni di maiale

glassati all'arancia

ingredienti per 4 persone

filetto di maiale **800 g**
rosmarino fresco q.b.
arance **2**
succo d'arancia q.b.
vino bianco ½ **bicchiere**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

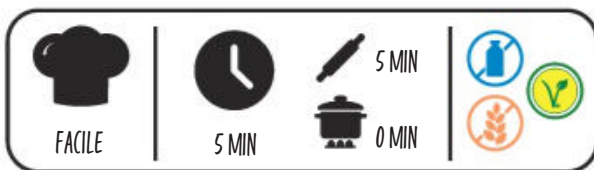
Salate e pepate il filetto di maiale, poi infarinatelo leggermente e fatelo rosolare in una padella capiente con l'olio caldo, in modo da sigillare la carne.
Trasferitelo su un tagliere e tagliatelo per ottenere dei medaglioni dello spessore di circa 2 cm.
Rimetteteli nella padella calda e aggiungete gli spicchi d'arancia pelati a vivo e il rosmarino fresco.
Sfumateli prima con il vino bianco, lasciandolo evaporare completamente e poi con il succo d'arancia.
Fate cuocere i medaglioni circa 5 minuti per lato, devono rimanere ancora rosati all'interno e una volta pronti, serviteli subito nei singoli piatti da portata.

Marmellata
di arancia

ingredienti per 2 vasetti da 250 g

arance tipo Navel **2 kg**
zucchero semolato (pari peso delle arance sbucciate)

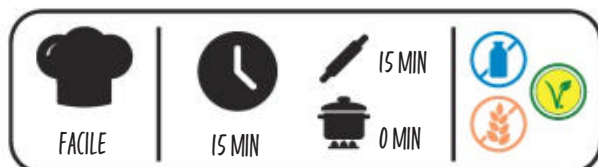
Lavate con cura le arance, bucherellate la superficie lasciatele in ammollo in una ciotola capiente colma d'acqua per almeno 12 ore.
Sbucciate le arance, tenete la scorza di tre e riducetela a listarelle sottili.
Fatele bollire in un pentolino per circa 15 minuti e poi tenetele da parte.
Pesate la polpa delle arance tagliata a tocchetti, poi mettetela in una casseruola e aggiungete pari peso di zucchero.
Mescolate e fate cuocere la marmellata di arance per circa 50 minuti, frullatela con un frullatore a immersione, unite le scorzette, amalgamate e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
Trasferite la marmellata nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente.
Conservatela in un luogo fresco e asciutto.

Centrifugato
arancia, carote e curcuma

ingredienti per 1-2 bicchieri alti

arance **3**
carote **2**
acqua **200 ml** (facoltativa)
curcuma **1 cucchiaino**
bacche di goji (opzionale)

Spremete le arance e filtrate il loro succo.
Lavate bene le carote e tagliatele in pezzetti.
Trasferite il succo e le carote in un frullatore, aggiungete la curcuma e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
A piacere, unite dell'acqua per ottenere una consistenza più liquida e meno densa.
Trasferite nei bicchieri alti e servite decorando, a piacere, con bacche di goji.

Insalata di arance rosse

con radicchio, finocchio e cipolla

ingredienti per 4 persone

arance rosse **2**
radicchio tondo **1 cespo**
cipolla rossa **1**
finocchio **1**
aceto di mele q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe rosa in grani

Lavate, asciugate e mondate il radicchio rosso eliminando la base e le foglie esterne.

Tagliatelo a listarelle e trasferitelo in una terrina capiente.
Pulite anche il finocchio, riducetelo a listarelle sottili e unitelo nella terrina con il radicchio.
Aggiungete la cipolla rossa a rondelle, e gli spicchi di arance rosse pelate a vivo.
Condite l'insalata con l'aceto di mele, l'olio, il sale e il pepe.

la variante:
insalata tiepida
Saltate in padella il radicchio con il finocchio a listarelle e uniteli agli altri ingredienti.

Risotto

all'arancia e timo

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
arancia **1**
scalogno **1**
vino bianco secco **1 bicchiere**
brodo vegetale **1 l**
timo fresco q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
burro q.b.
sale

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con una noce di burro per un paio di minuti.
Aggiungete il riso e lascialo tostare fino a quando il chicco non diventa trasparente.
Sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporate completamente, poi insaporite con il succo d'arancia filtrato.
Mescolate con cura, versate il brodo vegetale aromatizzato con scorza d'arancia e timo e portate a cottura il riso, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Regolate di sale a piacere.
Una volta cotto, mantecatelo con il burro e il formaggio grattugiato.
Decorate con scorza d'arancia e foglioline di timo fresco, portate in tavola e servite.

Crêpes
all'arancia

ingredienti per 4 persone

uova **3**
zucchero di canna fine **130 g**
succo d'arancia **80 ml**
scorza di **1** arancia
farina **220 g**
latte **350 ml**
burro q.b.
miele d'arancio q.b.
menta fresca q.b.
arancia **1**

Sbattete le uova con lo zucchero, la scorza e il succo d'arancia filtrato in una ciotola.
Incorporate la farina setacciata, alternandola con il latte a filo e amalgamate per ottenere una pastella liscia e omogenea.
Scaldate una padella, fate sciogliere una noce di burro e versate un mestolo di composto, distribuendolo su tutta la superficie con movimenti rotatori.
Non appena la crêpe si staccherà, giratela dall'altro lato e completate la cottura. Proseguite fino a terminare tutta la pastella.
Sistemate le crêpes una sull'altra in un piatto da portata e decoratele con il miele stemperato con il succo d'arancia, fettine di arancia e foglioline di menta fresca.

Mini galette
alle arance

ingredienti per 6 persone

pasta brisé rettangolare **1 rotolo**
crema pasticcera all'arancia q.b.
arance rosse **3**
zucchero di canna q.b.
tuorlo **1**

Srotolate la pasta brisé su un piano da lavoro, dividetela in 6 parti, farcitele al centro con qualche cucchiaio di crema pasticcera all'arancia, aggiungete le fette di arance rosse e chiudete i bordi verso l'interno.
Spennellate con il tuorlo sbattuto e spolverate con un po' di zucchero di canna.
Trasferite su una teglia, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti.
Sfornate, lasciate raffreddare e poi servite le mini galette.

semplicemente Buoni

BROWNIES

Originari degli Stati Uniti, questi dolcetti sono principalmente composti da cioccolato, burro, zucchero, e spesso vengono arricchiti con noci o altri ingredienti, persino marshmallows! Provate le nostre 10 diverse varianti di brownies, dalle più dense e cioccolatose, alle più leggere e soffici.

Brownie classico con frutta secca

ingredienti per 6 persone

cioccolato fondente **150 g** - zucchero **200 g** - farina di mandorle **20 g** - farina 00 **60 g** - cacao amaro in polvere **25 g** - uova **3** - burro **140 g** + q.b. - frutta secca a piacere **100 g** - cannella in polvere q.b. (facoltativa) - lievito per dolci **1 cucchiaino**

Sciogliete a bagnomaria o nel microonde il cioccolato con il burro, mettete in una ciotola e unite lo zucchero, lavorate bene e, con l'aiuto delle fruste elettriche, lavorate ancora aggiungendo un uovo alla volta, il cacao setacciato e le farine miscelate, a piacere anche un pizzico di cannella e per ultimo il lievito.
Versate il composto al cioccolato in una teglia quadrata (20x20 cm) ben imburrata, cospargete con la frutta secca tagliata grossolanamente e cuocete il dolce nel forno preriscaldato ventilato a 160°C per circa 40 minuti.
Fate raffreddare completamente il brownie, poi tagliatelo e servitelo in quadrotti.

Brownie after eight senza cottura

ingredienti per 6 persone

per la base: biscotti secchi al cioccolato **150 g** - cioccolato a scelta fuso (a temperatura ambiente) **150 g** - latte condensato **250 g** - cacao amaro in povere **2 cucchiai** - sale
per la ganache alla menta: panna fresca da montare **200 g** - cioccolato bianco **200 g** - sciroppo alla menta **3 cucchiai**
per decorare (facoltativo): crema spalmabile al cioccolato q.b. - cioccolatini tritati grossolanamente q.b.

Per la ganache

Mettete la panna a scaldare in un pentolino dai bordi alti, portatela a sfiorare il bollore, toglietela dal fuoco e aggiungetevi il cioccolato bianco tritato finemente, mescolate bene con una frusta perché non si formino grumi, una volta intiepidita aggiungete lo sciroppo di menta, mescolate bene e fatela completamente raffreddare coperta con pellicola.
Mettete la ganache a solidificare in frigorifero per almeno quattro ore, meglio una notte.

Per il brownie

Frullate i biscotti fino a ridurli in una polvere sottile, mettetela in una ciotola capiente, aggiungetevi un pizzico di sale, il cacao amaro, il cioccolato fuso raffreddato, il latte condensato e mescolate bene.
Versate il composto ottenuto in una pirofila (20x20 cm) rivestita con un foglio di carta forno, livellatelo bene.
Coprite il dolce con pellicola e riponete in frigorifero per almeno 4 ore, meglio una notte.

Per la finitura del dolce

Riprendete la ganache e montatela con le fruste elettriche, spalmatela sul brownies e decorate a piacere.

La crema ganache ha la particolarità di diventare molto dura se posta nel frigorifero e molto morbida se lasciata a temperatura ambiente

COME REALIZZARE IL CARAMELLO SALATO HOME-MADE

zucchero **130 g** - panna fresca da montare **100 g** - burro freddo **30 g** - sale **1 cucchiaino** abbondante

Mettete lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso e dai bordi alti (Posizionare sempre prima lo zucchero e poi l'acqua, in questo modo si scioglierà meglio), fatelo sciogliere a fuoco dolce, muovendo il pentolino in senso circolare (non lo mescolate). Una volta che lo zucchero avrà assunto una tonalità dorata toglietelo subito dal fuoco e mescolate con una frusta, unite quindi il burro freddo tagliato in pezzetti, il sale e continuate a mescolare in modo da interrompere il più possibile la caramellizzazione dello zucchero. A questo punto aggiungete la panna e rimettete sul fuoco, mescolando spesso fino a ottenere una salsa liscia e omogenea, toglietela dal fuoco e lasciatela raffreddare

Brownie dark con caramello salato

ingredienti per 6 persone

cioccolato fondente 80 % **200 g** - farina 00 **50 g** - burro **80 g** + q.b. - zucchero **80 g** - uova **2** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - topping al camarello salato **130 g**

Tritate grossolanamente il cioccolato e scioglietelo con il burro nel microonde o a bagnomaria, versatelo in una ciotola e fatelo intiepidire.

Montate le uova a parte con lo zucchero fino a renderle spumose, aggiungete la farina e il lievito setacciati e amalgamate bene, incorporate anche il cioccolato fuso e mescolate bene il tutto.
Versate il composto in uno stampo quadrato imburrato o rivestito con carta forno, livellate e coprite con il topping al caramello salato, aiutandovi con un coltello,

Cuocete il dolce in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C, per circa 30-35 minuti, fate la prova stecchino, diversamente da altri dolci dovrà uscire leggermente umido ma non bagnato, fatelo completamente raffreddare prima di servirlo.

Brownie con patate dolci (senza farina)

ingredienti per 6 persone

cioccolato al latte **100 g** - cioccolato fondente **50 g** - **1** patata dolce da **400 g** (peso crude, con buccia) **per decorare (facoltativo):** topping al cioccolato q.b. - lamelle di mandorle q.b.

Lavate la patata, tamponatela e bucherellatela con i rebbi di una forchetta, cuocetela in forno, con la buccia, su una leccarda rivestita con carta da forno per 30-40 minuti a 180°C, in forno preriscaldato ventilato eliminate la buccia e versate la polpa calda di patata in una ciotola.

Aggiungete nella ciotola i due cioccolati tritati (non occorre scioglierli perché si scioglieranno con il calore delle patate) e mescolate bene con una forchetta.

Assaggiate il composto ottenuto: se non è abbastanza dolce, dolcificatelo a piacere con zucchero, miele, sciroppo d'acero, stevia o anche pasta di dattero (trovate la ricetta a pag. 91).

Versate il composto ottenuto in una pirofila rivestita con carta da forno, creando uno spessore di circa 2 cm, fate completamente raffreddare e riponete in congelatore per 1-2 ore finchè sarà solido. Servite in quadrettoni e decorate a piacere, con topping al cioccolato e mandorle o anche un velo di cacao in polvere.

A pagina 90 e 91 di questo numero vi spieghiamo come dolcificare i vostri dolci senza ricorrere allo zucchero raffinato, ma sfruttando la naturale dolcezza di un superfood come il dattero. Troverete la ricetta per la pasta di dattero homemmade e tre ricette dolci

la variante: gluten free

Qualora utilizziate un cioccolato certificato senza glutine, questa ricetta del brownie senza farina è un'ottima variante perfetta anche per i celiaci.

Brownie rocky road senza burro

ingredienti per 6 persone

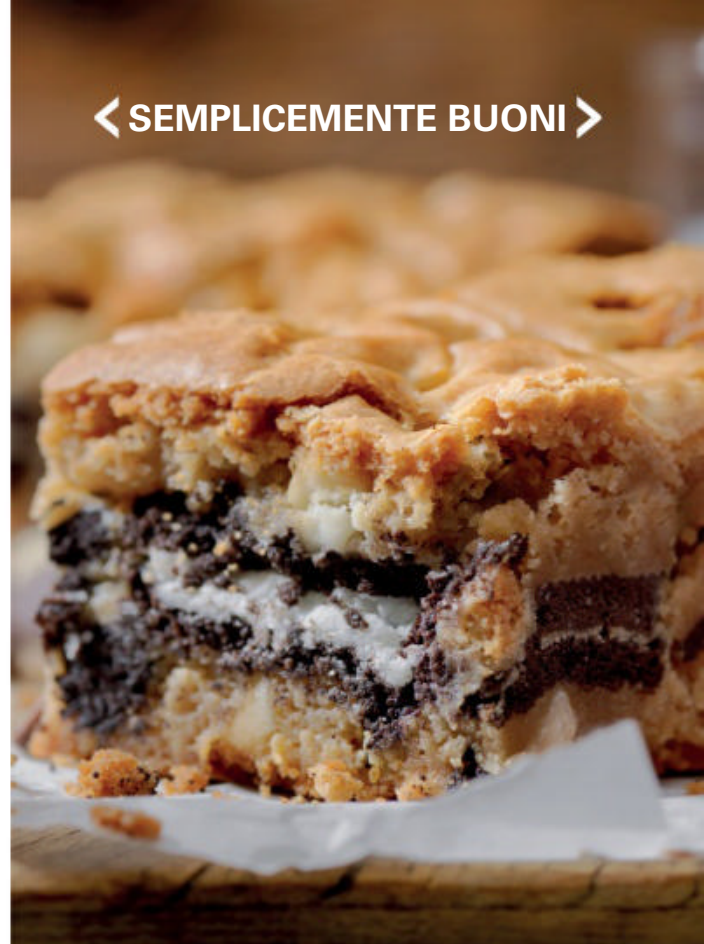
cacao amaro in polvere **125 g** - zucchero semolato **125 g** - zucchero di canna **40 g** - farina 00 **125 g** - farina 00 **60 g** - uova **3** - olio E.V.O. **110 g** + q.b. - gocce di cioccolato fondente **50 g** - mix noci, noci pecan, mandorle nocciole **100 g** - mini marshmallow **60 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino**

Unite in una ciotola l'olio, l'estratto di vaniglia, gli zuccheri, mescolate bene, aggiungetevi le uova sbattute a parte, fino a ottenere una pastella omogenea, unite anche le gocce di cioccolato e la farina setacciata con il cacao, mescolate fino ad avere un composto liscio e uniforme.
Versate il composto al cioccolato in una teglia quadrata (20x20 cm) leggermente oleata e cuocete il dolce nel forno preriscaldato statico a 170°C per circa 25-30 minuti, fate la prova stecchino.
Cospargete la superficie con la frutta secca tritata grossolanamente e i mini marshmallow, rimettete 2 minuti in forno per farli leggermente sciogliere e sfornate.
Fate raffreddare completamente il brownie, poi tagliatelo e servitelo in quadrotti.

Blondie con cuore di biscotto

ingredienti per 8 persone

cioccolato bianco **175 g** - burro **115 g** + q.b. - farina 00 **250 g** - zucchero di canna **200 g** - uova **2** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - biscotti accoppiati cremosi **150 g** - sale

Tritate grossolanamente il cioccolato bianco e scioglietelo a bagnomaria o nel microonde, fatelo intiepidire.
Setacciate in una ciotola la farina con il lievito e il pizzico di sale.
Montate a parte, con le fruste elettriche, le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia, incorporatevi il cioccolato fuso ormai raffreddato e a seguire gli ingredienti secchi, continuando a sbattere con le fruste.
Versate metà del composto in uno stampo quadrato imburrato, livellato, disponetevi i biscotti, cospargeteli con il restante composto, livellate nuovamente e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 30 minuti, fino a doratura.
Sfornate il blondie e fatelo completamente raffreddare prima di servirlo.

la variante: cuor di mela

Potete sostituire i biscotti con una mela grande sbucciata, tagliata in piccoli pezzi e saltata in padella con un pizzico di cannella e una noce di burro.

Fit brownie vegano

ingredienti per 4 persone

banane molto mature **3** + q.b. - burro di arachidi **100 g** - cacao in polvere **50 g** (zuccherato o senza zucchero) - cocco rapè **2 cucchiai** - **per decorare:** nocciole q.b.

Sbucciate le banane e mettetele in una ciotola, schiacciatele con una forchetta, aggiungete il burro di arachidi, il cocco e il cacao, amalgamate bene.
Versate l'impasto ottenuto in uno stampo rivestito con carta forno, livellatelo e cospargetelo con fettine di banana e nocciole, cuocete il forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 15-20 minuti, sfornate e lasciate completamente raffreddare.

la variante: più dolce

Aggiungete a piacere 50 g di zucchero, di miele di acacia o 20 gocce di dolcificante liquido.

Brownie vegano con i fagioli neri

ingredienti per 4 persone

fagioli neri cotti **240 g** - cioccolato fondente **50 g** - cacao amaro **30 g** - latte (anche vegetale) **60 ml** - amido di mais **30 g** - zucchero di canna **80 g** - olio di semi **1 cucchiaio** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - scorza di arancia grattugiata bio ½

Frullate i fagioli con l'olio, il latte e la scorza di arancia. Versate in una ciotola a parte il cacao, l'amido di mais, lo zucchero di canna, il cioccolato tritato finemente.
Unite i due composti, anche il lievito, amalgamate bene il tutto e versate in uno stampo rettangolare o quadrato.
Cuocete il dolce in forno statico preriscaldato a 170°C per i primi 15 minuti, poi in forno ventilato a 150°C per altri 10-15 minuti.

la variante: al caffè

Per un tocco ancora più insolito, aggiungete un cucchiaino di polvere di caffè nell'impasto.

Brownie variegato cheesecake

ingredienti per 6 persone

cioccolato fondente **150 g** - zucchero **200 g + 2 cucchiai** - farina 00 **100 g** - cacao amaro in polvere **25 g** - uova **4** - burro **100 g** + q.b. - lievito per dolci **1 cucchiaino** - formaggio fresco spalmabile **150 g** - yogurt greco bianco intero **2 cucchiai**

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato con il burro, mettete in una ciotola e unite i 200 g di zucchero, lavorate bene con l'aiuto delle fruste elettriche. Unite tre uova, una alla volta.
Aggiungete il cacao setacciato e la farina setacciata con il lievito.
Versate 2/3 di composto su una teglia quadrata (20x20 cm) imburrata e livellate bene.
Mettete in una ciotola il formaggio spalmabile e unite l'ultimo uovo, i due cucchiai di zucchero avanzati e lo yogurt, lavorate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
Versate il composto ottenuto su quello al cioccolato, aggiungete quello cioccolatoso avanzato e livellate, aiutandovi con un coltello, mescolate velocemente i due composti.
Cuocete il dolce nel forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 35 mnuti. Fate raffreddare il dolce e tagliatelo in quadrotti.

Brownie con crema spalmabile al cioccolato e amarene

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 6 persone

crema spalmabile al cioccolato **250 g** - farina 00 **90 g** - burro **120 g** + q.b. - zucchero di canna **40 g** - uova **4** (a temperatura ambiente) - amarene sciroppate **20**
per decorare: - mandorle in lamelle q.b. - menta fresca q.b. - zucchero a velo q.b.

Scaldate la crema spalmabile pochi secondi nel microonde e unitevi il burro fuso, amalgamate bene con una spatola ottenendo una crema liscia, fatela intiepidire.

Sbattete, nella planetaria o con le fruste elettriche, le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
Versate a filo nella planetaria il mix al cioccolato mentre aggiungete il composto di uova e continuate a montare fino a che non si sarà ben amalgamato.
Fermate la planetaria, staccate la ciotola e setacciatevi la farina, mescolate poi con una spatola, con movimenti rotatori dal basso verso l'alto.
Versate il composto ottenuto in uno stampo rettangolare (20x30 cm), livellate e posizionatevi sopra le amarene ben tamponate dal loro liquido.
Cuocete il dolce nella parte bassa del forno, statico preriscaldato a 170°C per circa 20 minuti, sfornate e fate completamente raffreddare prima di servirlo in pezzettoni, con mandorle, foglioline di menta e zucchero a velo a piacere. Per un tocco ancora più goloso, anche con qualche cucchiaio di sciroppo delle amarene.

Ricette svuotafrigo

UOVA

Svuotiamo la dispensa da quegli ingredienti "base" e a lunga conservazione sempre presenti in cucina, a partire dalla uova, per preparare 6 deliziose ricette!

FARINA

Dalla panificazione alla pasticceria, fino a piatti salati come paste e salse, la farina è un ingrediente immancabile e si trova in diverse varietà tra cui quella di grano tenero (utilizzata per la maggior parte delle preparazioni), di grano duro (utilizzata per la pasta) e farine senza glutine come quella di riso o di mais. Spesso utilizzata come legante o addensante per salse, zuppe e preparazioni liquide o per preparare polpette di carne o verdure e ripieni di torte salate o dolci.

UOVA

Sono una delle fonti di proteine più complete e una buona fonte di vitamine e minerali, contengono grassi mono e polinsaturi, che sono importanti per una dieta equilibrata. In cucina sono un jolly non solo per il fatto che possono essere "trasformate" in tante e diverse cotture, ma anche perché hanno una lunga durata se conservate correttamente.

PASSATA DI POMODORO

Ingrediente principe di molte ricette italiane e non solo, la passata di pomodoro è ottenuta da pomodori freschi, il che la rende leggermente acidula, ed è la base per molte salse di pomodoro per la pasta, come la marinara, la bolognese e la puttanesca. Può essere utilizzata come base per zuppe e minestre. Aggiunge sapore e consistenza a stufati, casseruole e piatti a base di carne o pesce.

PANGRATTATO

Il pangrattato è un ingrediente molto versatile in cucina, spesso utilizzato per conferire croccantezza a piatti cotti al forno o fritti, ma anche per assorbire liquidi come brodo, latte o uova, il che lo rende utile per legare ingredienti umidi in preparazioni come polpette, burger o ripieni. Il pangrattato ha inoltre un sapore neutro, il che significa che può essere utilizzato in una vasta gamma di piatti senza alterarne il gusto. Mescolato con burro e zucchero, può essere utilizzato come topping croccante per dessert come crumble di frutta.

PATATE

Ingrediente fondamentale in molte cucine del mondo, le patate grazie alla buona quantità di amido che contengono, sono adatte sia per creare piatti con testura cremosa che croccante. Bollite, cotte al forno, fritte, arrostite o utilizzate per preparare purè, sono una fonte energetica importante e possono essere utilizzate per addensare e conferire consistenza a zuppe e minestre. Bollite in acqua salata fino a quando non diventano tenere, possono poi essere servite come contorno o utilizzate come base per altre ricette.

Uova
bazzotte fritte

La preparazione è abbastanza semplice, ma occorre fare molta attenzione e procedere con delicatezza per non rompere le uova

ingredienti per 4 persone

uova **6** - besciamella pronta **200 g** - pangrattato q.b. - sale - pepe nero - olio di semi di arachide q.b.

Cuocete le uova mettendole in acqua fredda con il guscio e togliendole dal fuoco 5 minuti dopo il bollore. Prendete le uova sode, sgusciatele. Di 2 delle 6 uova, rimuovete delicatamente i tuorli.
Setacciate i tuorli con l'aiuto di una spatola attraverso un colino a maglie fitte sistemato sopra una ciotola, aggiungete la besciamella e amalgamate per ottenere un composto omogeneo e cremoso.
Passate le uova prima nella farina, poi nel composto di besciamella e tuorli e infine nel pangrattato.
Scaldate l'olio di semi e friggete un uovo alla volta per 1 minuto circa; deve risultare ben dorato.
Trasferite le uova fritte su un piatto ricoperto di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite subito le uova calde e croccanti.

Stracciatella
(al microonde)

ingredienti per 2 persone

uova **2** - acqua minerale naturale **2 bicchieri** - dado per brodo vegetale ½ - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - mollica di pane q.b. - prezzemolo fresco q.b. - sale - pepe nero

Fate bollire l'acqua all'interno di una ciotola adatta alla cottura nel microonde per 2 minuti a 750 W. Nel frattempo, sbattete le uova con il sale, il pepe, il Parmigiano Reggiano grattugiato e una spolverata di mollica di pane. Amalgamate bene gli ingredienti.
Trascorso il tempo necessario, estraete dal microonde la ciotola con l'acqua. Aggiungete il dado, mescolate per farlo sciogliere nell'acqua, poi unite anche l'uovo sbattuto. Mescolate con cura.
Rimettete il composto nel microonde e lasciate cuocere per 1 minuto, sempre a 750 W.
Condite la stracciatella con una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato e decorate, a piacere, con prezzemolo fresco.

Terrina
di uova e verdura

ingredienti per 6 persone

uova **6** - ricotta fresca **500 g** - mix piselli, carote, fagiolini precotti **500 g** - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - Pecorino grattugiato **40 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete 3 uova mettendole in acqua fredda con il guscio e togliendole dal fuoco 7 minuti dopo il bollore. Prendete le uova sode, sgusciatele.
Soffriggete lo spicchio d'aglio in un filo d'olio, poi eliminatelo. Unite le verdurine precotte dopo averle scolate bene e fate insaporire. Regolate di sale e pepe e tenete da parte.
Setacciate la ricotta in una ciotola capiente, aggiungete le verdurine, unite i formaggi grattugiati, le rimanenti 3 uova.
Ungete il fondo e le pareti di uno stampo da plumcake e foderatelo con un foglio di carta forno.
Trasferite metà circa del composto di ricotta e verdure sul fondo, pressatelo leggermente e ricavatene tre fossette, una di fila all'altra.
Appoggiate in ognuna di esse un uovo sodo quindi ricoprite con il resto dell'impasto.
Mettete la terrina in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 1 ora. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

Sformato
di uova e patate

ingredienti per 6 persone

uova **4** - patate gialle **4** - formaggio grattugiato (Parmigiano o Pecorino) **100 g** - latte **100 ml** - burro o olio E.V.O. per ungere la pirofila - prezzemolo fresco (facoltativo)

Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili (circa 3-4 mm), utilizzando un coltello affilato o una mandolina.
Immergete le fette di patate in una pentola con acqua bollente e leggermente salata e cuocetele fino a quando saranno morbide (circa 5-7 minuti dopo l'ebollizione). Scolate le patate e lasciatele raffreddare.
In una ciotola grande, sbattete le uova e aggiungete il formaggio grattugiato, il latte, il sale e il pepe. Mescolate bene fino a ottenere una consistenza omogenea.
Preriscaldate il forno a 180°C e ungete una pirofila (diametro circa 20x20 cm) con burro o olio. Disponete uno strato di fette di patate sul fondo della pirofila. Versate metà del composto di uova e formaggio sopra le patate, e ripetete fino a esaurire gli ingredienti.
Cuocete lo sformato nel forno per circa 25-30 minuti finché la superficie non sarà dorata, e lasciate raffreddare leggermente prima di servire.

Shakshouka

uova al sugo

ingredienti per 4 persone

uova **4** - passata di pomodoro **400 ml** - concentrato di pomodoro cucchiaio **1** (facoltativo) - aglio **1 spicchio**- olio E.V.O. sale - pepe nero - prezzemolo o basilico q.b.

Scaldate un filo d'olio in una padella, unite la passata di pomodoro, il concentrato e lo spicchio d'aglio schiacciato, mescolate e lasciate cuocere per 10 minuti. Regolate di sale e pepe a piacere.
Formate con un cucchiaio quattro buchi nel pomodoro e inserite in ognuno un uovo intero.
Coprite la padella con il coperchio e fate cuocere fino a quando l'albume si sarà rappreso. A fine cottura unite il prezzemolo o il basilico tritato, se lo gradite, salate e pepate e servite subito.

Shakshuka significa "mistura" per indicare il denso sugo aromatizzato nel quale affondano le uova nella versione israeliana della ricetta. Le uova in salsa di pomodoro sono anche conosciute in Italia come "uova in purgatorio", molte regioni hanno la loro variante

Okonomiyaki

frittata giapponese

ingredienti per 4 persone

cavolo cappuccio **200 g** - carote **2** - cipollotti **4** - farina 00 (o amido di mais o farina di riso) q.b. - brodo vegetale o acqua q.b. - uova **2** - salsa di soia **1 cucchiaio** - sale - olio di semi per friggere q.b. - maionese q.b. - scaglie di pesce essiccate (opzionale) - scalogno tritato o cipollotto (per guarnire)

In una ciotola grande, unite cavolo tritato, carote grattugiate e cipollotti tagliati sottili. In una diversa ciotola, mescolate la farina con il brodo (o acqua) finché non otterrete una pastella liscia.
Aggiungete la pastella alle verdure e mescolate bene. Assicuratevi che tutte le verdure siano ben rivestite. Aggiungete le uova al composto di verdure e pastella. Mescolate fino a ottenere una consistenza uniforme. Aggiungete la salsa di soia e regolate di sale, se necessario.
Scaldate un po' di olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Versate il composto per gli *okonomiyaki* nella padella e appiattitelo in un disco spesso.
Cuocete da 5 a 7 minuti per lato finchè sarà ben dorato. Trasferite gli *okonomiyaki* sui piatti da portata e conditeli con la maionese e il cipollotto tritato.

Una sorta di frittata preparata con uova, farina e verdura anche se la forma e il modo in cui viene condita somiglia ai *pancake* americani, mentre alcuni la chiamano la "pizza di Osaka", questo piatto è un autentico svuotafrigo giapponese!

Potete personalizzare gli *okonomiyaki* aggiungendo gamberetti, pancetta, o altre verdure, a piacere

Le ricette della tradizione

La cucina delle corti rinascimentali

Con Estensi, Gonzaga e Medici, piatti e posate andarono a sostituire ciotole e mani, e vennero introdotte nuove preparazioni a base di pasta, i sorbetti di frutta e le creme dolci. Ecco un menù ispirato alla cucina del Rinascimento proponendovi alcune ricette ancora moderne

Mantova

Pasta con sugo alla "Gonzaga"

ingredienti per 4 persone

rigatoni (o altri formati di pasta) **320 g** - mandorle tostate **50 g** - nocciole tostate **50 g** - uvetta **20 g** - basilico fresco **1 mazzetto** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g** - scorza grattugiata di ½ limone - noce moscata q.b. - cannella in polvere q.b. - olio E.V.O. - burro **20 g** - sale - pepe nero

Mettete in ammollo l'uvetta per 10 minuti, strizzatela bene, trasferitela in un mixer con le mandorle e le nocciole e frullate. Infine, unite anche le foglie di basilico e tritate finemente.
Trasferite il composto in una ciotola, mescolatelo con un po' di formaggio grattugiato, la scorza grattugiata di limone, la noce moscata, e la cannella in polvere e tenete da parte. Regolate di sale e pepe a piacere.
Cuocete la pasta in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatela e fatela saltare prima in una padella con olio e burro fuso e poi mantecatela con il condimento preparato in precedenza. Se necessario, aggiungete un goccio d'acqua di cottura. Completate con il restante formaggio grattugiato e foglie di basilico fresco, portate in tavola e servite.

Stiracchio

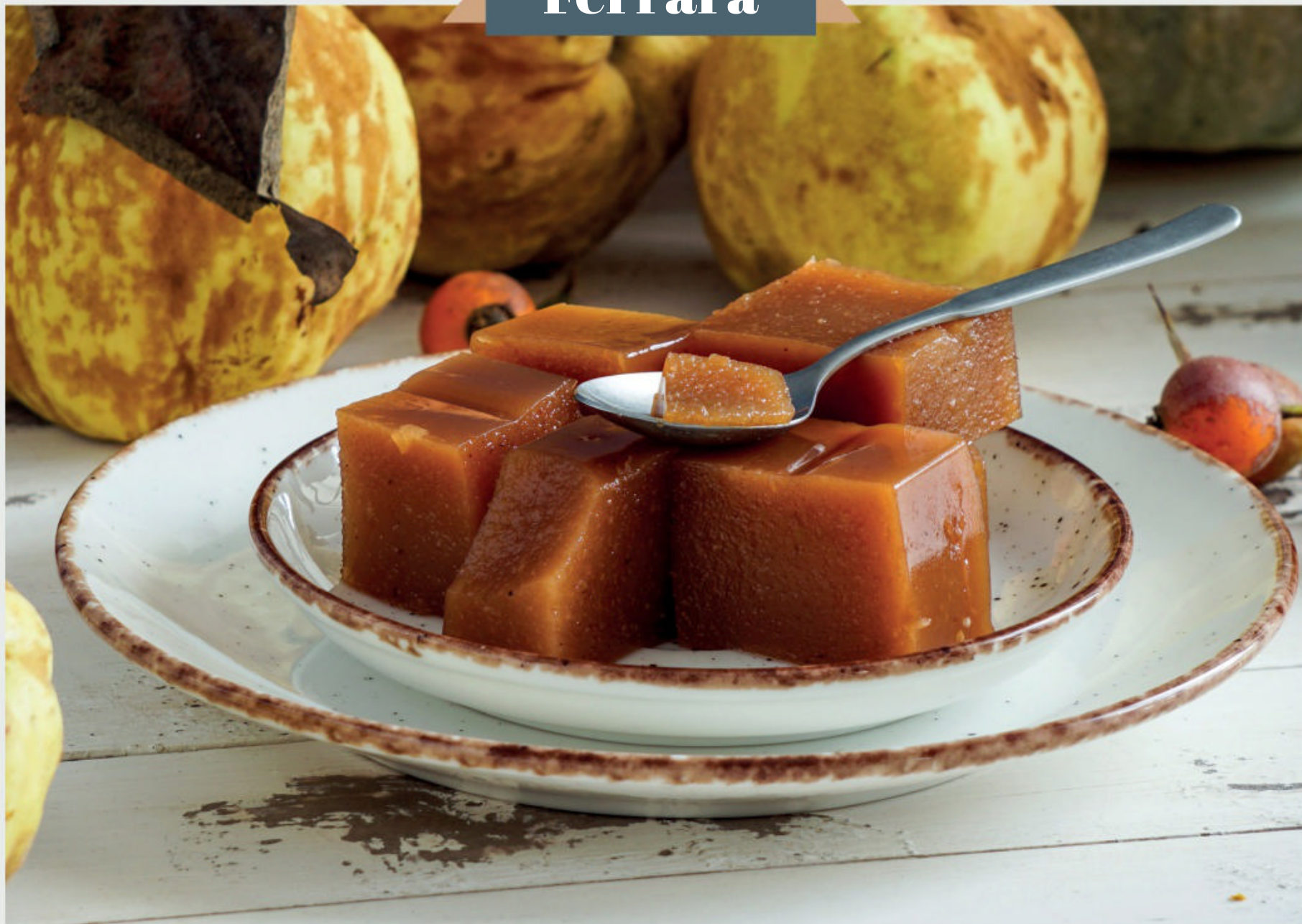
ingredienti per 4 persone

lesso avanzato **600 g** - cipolle rosse **4** - aglio **2 spicchi** - salvia fresca q.b. - alloro fresco q.b. - pomodori pelati **400 g** - farina q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Fate rosolare gli spicchi d'aglio con l'olio in una casseruola e profumate con le foglie di salvia e alloro.
Unite le cipolle e lasciatele stufare fino a quando risultano morbide e dorate.
Aggiungete qualche cucchiaio di farina, i pomodori pelati in tocchetti, regolate di sale e pepe, mescolate e cuocete per circa 20 minuti.
Tagliate il lesso avanzato in pezzi e poneteli nella casseruola con il sugo, se necessario unite un bicchiere d'acqua.
Proseguite la cottura per altri 20 minuti. Portate in tavola e servite caldo.

L'abbinamento di dolce e salato è un modo di cucinare che ha connotato alcuni piatti anche borbonici, dalla caponata alla pasta con le sarde, mentre al Nord questa usanza ritorna spesso in ricette con, ad esempio, la zucca, come i famosi tortelli mantovani che nel loro ripieno hanno zucca, amaretti e mostarda

Firenze

Ferrara

Cotognata

ingredienti **per 4 persone**

mele cotogne **1 kg** - zucchero semolato **800 g** - acqua ½ **bicchiere** - limone **1**

Lavate bene le mele cotogne sotto l'acqua corrente, strofinatele con un panno pulito, ponetele in una casseruola con abbondante acqua e fatele cuocere per 20 minuti o fino a quando risultano morbide una volta infilzate con la forchetta.
Scolatele, lasciatele raffreddare, sbucciatele e frullatele per ottenere una purea (circa 800 g, la stessa quantità dello zucchero).

Mettete lo zucchero in un tegame, versate ½ bicchiere d'acqua e lasciate cuocere a fiamma bassa fino a quando si formerà uno sciroppo.
Unite la purea di mele cotogne, togliete dal fuoco e mescolate energicamente fino a quando gli ingredienti si saranno amalgamati tra loro.
Trasferite nuovamente sul fornello a fiamma media, aggiungete il succo di limone filtrato e portate a ebollizione senza smettere di mescolare.
Una volta raggiunto il bollore, fate cuocere il composto per almeno 30 minuti.

Versate il composto in stampini umidi, livellatelo e fatelo rassodare per almeno 1-2 giorni.
Se dopo 24 ore risulta rassodato, sformatelo e lasciatelo asciugare anche dal lato interno ancora umido.
Potete utilizzare anche una teglia e poi tagliare la cotognata a cubetti una volta rassodata.
Ponetela in un contenitore e conservatela in un luogo fresco e asciutto.

Torta di erbe

ingredienti per 4 persone

per l'impasto: farina **250 g** - acqua **150 ml** - olio E.V.O. **30 ml** - sale
per il ripieno: erbe (spinaci, bietole, catalogna, cicoria) **650 g** - erbe aromatiche fresche q.b. - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **70 g** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Per l'impasto

Mescolate la farina con il sale, versate l'acqua, lavorate l'impasto e infine, unite a filo l'olio.
Impastate fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e compatto.
Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare a temperatura ambiente.

Per il ripieno

Lavate con cura le erbe, mondatele, lessatele in abbondante acqua salata, poi scolatele e fatele saltare in una padella con un giro d'olio e lo spicchio d'aglio.
Lasciatele raffreddare, tritatele e trasferitele in una ciotola con il formaggio grattugiato, le erbe aromatiche fresche, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Dividete il panetto d'impasto in due parti, stendetele con l'aiuto del mattarello e disponetene una all'interno di una teglia leggermente oliata.
Farcite con il ripieno, livellandolo con il dorso di un cucchiaio, adagiate delicatamente l'altra sfoglia, sigillate bene i bordi e decorate la superficie facendo delle incisioni con la punta di un coltello affilato.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.

Ferrara

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG.

AUTENTICO ORGOGLIO.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

ALBERI DA FRUTTO, UN DONO DELLA NATURA

Il mese di novembre è ideale per scegliere una varietà di albero da frutto e piantare così un giovane alberello che, anche in un piccolo giardino, potrà darci grandi soddisfazioni per tanti anni. Se potete, optate per esemplari di 4-5 anni, invece di quelli di 2 o 3 anni che si trovano comunemente. Costano un po' di più (sui 50-60 €) ma produrranno subito, in una quantità congrua e saranno anche più decorativi in giardino.

COME SCEGLIERLO

Certamente un frutto grande e dolce guiderà la nostra scelta (esploriamo i cataloghi in Rete dei vivai specializzati, che riportano tutte le caratteristiche, prima di fare una scelta inadeguata!), ma, se disponiamo di poco spazio, verifichiamo che la varietà sia autofertile, per evitare di dover acquistare altri esemplari "impollinatori".

ALBERI DA FRUTTO NANI

Un consiglio: evitiamo le varietà nanizzate: producono di più, ma spesso per pochi anni. Piuttosto cerchiamo le varietà a portamento colonnare, che occuperanno poco spazio assicurando comunque una produttività elevata.

BIO È MEGLIO

Un albero da frutto in giardino si pianta per poter raccogliere e consumare i frutti al giusto punto di maturazione, a km zero e senza pesticidi. Optiamo quindi per varietà che non richiedano troppi trattamenti: ne esistono ormai di geneticamente resistenti, testati per superare le malattie senza fitofarmaci.

Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

"NUGGETS" DI FUNGHI

ingredienti per 4 persone
funghi champignon **250 g** - uova **2** - pangrattato **50 g** - farina **50 g** - sale - pepe - prezzemolo secco q.b. - olio di semi q.b. per friggere

Pulite i funghi eliminando delicatamente la terra dalla superficie con un panno umido (Non immergeteli in acqua, assorbirebbero l'acqua e diventerebbero molli) e rimuovendo la parte finale dura del gambo.

Preparate tre piatti piani: uno con la farina; nell'altro, sbattete le uova; nel terzo, mettete il pangrattato condito con sale, pepe e prezzemolo. Passate un fungo alla volta prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, ripetendo l'operazione per creare uno strato spesso.

Scaldate abbondante olio in una padella profonda e friggete i funghi impanati fino a quando saranno dorati e croccanti, circa 3-4 minuti per lato. Prelevate con una schiumarola i funghi dalla padella e adagiateli su un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

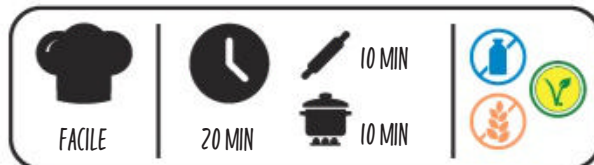
Tom e John, fratelli di bevute. Il Tom Collins, come il suo alter ego John, è un long drink che fa parte della famiglia dei Collins, ossia cocktail preparati direttamente nel bicchiere versando gin, succo di limone e soda. I due cocktail differiscono per il tipo di gin utilizzato: il John Collins utilizza il gin tradizionale prevedendo l'aggiunta di sciroppo di zucchero mentre il Tom Collins contempla l'utilizzo dell'Old Tom gin, un tipo di gin "dolcificato" che appartiene alla tradizione olandese

TOM COLLINS

ingredienti per 1 cocktail
Old Tom gin **4,5 cl** - succo di limone **2 cl** - soda **6 cl**
per guarnire: 1 fettina di limone - **1** ciliegia al maraschino

Riempite un bicchiere dai bordi alti con dei cubetti di ghiaccio. Versate il gin nel bicchiere, aggiungete il succo di limone filtrato e completate con la soda. Decorate con una fetta di limone e una ciliegina al maraschino e servite.

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour autunnale, leggero, gustoso e colorato!

ingredienti per 4 persone

cavolfiore **1** - aglio in polvere q.b. - succo di **1** limone - olio E.V.O. (in spray) - sale - pepe

Lavate e mondate il cavolfiore, ricavate le cimette e tagliatele in più parti per ottenere dei piccoli pezzetti regolari. Trasferite il cavolfiore in una terrina e conditelo con aglio, succo di limone, olio, sale e pepe. Mescolate bene, per far incorporare i sapori e preriscaldate la friggitrice ad aria a 180°C per 3 minuti.

Sistemate le cimette di cavolfiore nel cestello e fatele cuocere per 10 minuti. Estraete e gustate i popcorn di cavolfiore, caldi e croccanti.

MINI TARTE DI VERDURE

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia pronta **1 rotolo** rettangolare - asparagi **1 mazzetto** (o **200 g** di punte surgelate) - piselli **200 g** - carote **3** - pomodorini **200 g** - ravanelli **200 g** - zucchero q.b. - origano q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate, mondate e tagliate le verdure in spicchi e strisce sottili. Prendete asparagi, piselli, carote, ravanelli e sbollentateli immergendoli per qualche minuto in acqua bollente salata, per cuocerli ma mantenendoli croccanti. Tagliate i pomodorini a metà e lasciateli capovolti per fargli perdere l'acqua.

Srotolate la pasta sfoglia e tagliatela in 6-8 quadratini. Su una teglia rivestita di carta forno versate un cucchiaio di olio, aggiungete un pizzico di sale, un pizzico di zucchero, origano. Disponete le verdure distanziate sulla carta forno, ricoprite con la pasta sfoglia e premete bene i bordi.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. Lasciate intiepidire prima di ribaltare delicatamente le tortine e servire.

GAMBERI ALLA GRIGLIA CON TEQUILA E ARANCIA

ingredienti per 4 persone
gamberi freschi già puliti **500 g** - tequila **50 ml** - succo di lime **50 ml** - fette di lime q.b. - succo di arancia **50 ml** - sale grosso - pepe nero - olio di semi q.b. - peperoncino jalapeño privato dei semi **1** - prezzemolo

Mescolate in una terrina i gamberi con la tequila e il succo di lime e di arancio. Salate, pepate e coprite con la pellicola trasparente. Lasciate riposare in frigorifero per 20 minuti.

Ungete leggermente d'olio una bistecchiera, e portate il grill a un calore medio-alto. Scolate i gamberi dalla marinatura e grigliateli fino a quando diventano opachi, dai 4 ai 6 minuti, girandoli una sola volta.

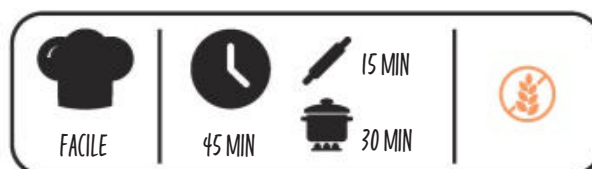
Trasferiteli in un piatto da portata, cospargeteli con il *jalapeño* sminuzzato, prezzemolo tritato e servite accompagnando i gamberi con fette di lime.

TARTINE CON CREMA DI RICOTTA E RUCOLA

ingredienti per 4 persone
rucola **200 g** - ricotta **250 g** - Pecorino **50 g** - burro (a temperatura ambiente) q.b. - olio E.V.O. q.b. - noce moscata - sale - pepe - baguette (o altro pane per tartine) **1**

Lavate la rucola, eliminate i gambi, asciugatela, tagliatela e mettetela in un mixer. Aggiungete la ricotta scolata e frullate a bassa velocità. Unite il Pecorino e insaporite di pepe e noce moscata. Aggiungete infine una noce di burro.

Frullate per qualche secondo, unendo a filo un goccio d'olio fino ad ottenere una crema omogenea, ma non fluida. Spalmate sul pane dopo averlo tostato.

POLPO E PATATE FINGER FOOD

ingredienti per 4-6 persone

polpo eviscerato **1,5 kg** - patate **600 g** - prezzemolo fresco tritato - peperoncino piccante **1** - paprica dolce in polvere - olio E.V.O. - sale

Inserite il polpo nella pentola a pressione ricoperto di acqua, con un pizzico di sale. Chiudete e cuocete per circa 20 minuti dal soffio.

Nel frattempo, sbucciate le patate, affettatele piuttosto spesse e tuffatele in acqua bollente salata. Fate lessare le patate per 6-7 minuti, poi scolatele e lasciatele raffreddare. Aprite la pentola a pressione e lasciate raffreddare il polpo immerso nell'acqua di cottura. Scolate il polpo e tagliatelo in pezzi.

Scaldate una piastra leggermente unta e scottate le patate prima e il polpo dopo. Tritate il peperoncino, unitelo in una ciotolina con 1/2 cucchiaino di paprica dolce, il prezzemolo tritato, l'olio, un pizzico di sale e mescolate energicamente. Adagiate sulle fette di patate il polpo in pezzetti, condite con l'emulsione piccante e servite.

SALTY DOG

ingredienti per 1 cocktail

vodka **4 cl** - succo di pompelmo fresco **10 cl** - sale

Spremete un pompelmo e filtratene il succo. Ricavate uno spicchio di pompelmo e passatelo sul bordo di un bicchiere per bagnarlo. Spargete del sale su un piatto, capovolgete il bicchiere e premetelo sul piatto per far aderire il sale al bordo del bicchiere.

Versate la vodka e il succo di pompelmo in uno shaker. Agitate energicamente per qualche secondo. Riempite il bicchiere dai bordi salati con qualche cubetto di ghiaccio. Passate il drink in un colino e versatelo nel bicchiere. Decorate con uno spicchio di pompelmo e servite.

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

Chips di cavolo nero

ingredienti per 4-6 persone

cavolo nero **250 g** - olio E.V.O. **6 cucchiai** - sale - pepe

Lavate accuratamente le foglie di cavolo nero, poi asciugatele con un canovaccio pulito. Privațe le foglie della parte interna centrale. Amalgamate l'olio con un pizzico di sale e una macinata di pepe. **Disponete** le foglie di cavolo nero su un foglio di carta forno e spennellatele con l'olio. **Infornate** a 180°C nel forno preriscaldato e lasciate cuocere per 5-8 minuti. Estraete dal forno, lasciate raffreddare e gustate.

Pasta con i broccoli

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - broccoli **600 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - Pecorino romano grattugiato **30 g** - Peperoncino fresco **1** - sale - pepe

Lavate e mondate i broccoli, ricavando le cimette. Tenetele da parte. **Scaldate** un filo d'olio in una padella, aggiungete l'aglio sbucciato e schiacciato, soffriggetelo per un paio di minuti insieme al peperoncino. Unite le cimette di broccoli, lasciate insaporire a fiamma vivace, poi versate un bicchiere d'acqua e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti. Regolate di sale e pepe.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata all'interno di una pentola e lessate gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione. **Scolate** la pasta al dente, fatela saltare direttamente nella padella con i broccoli (eliminate l'aglio), aggiungendo anche il formaggio grattugiato. **Se necessario**, unite un po' di acqua di cottura per conferire maggior cremosità al piatto.

€ 6,00

€ 7,00

Pollo

alle arachidi

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **700 g** - aglio **2 spicchi** - zenzero in polvere q.b. - arachidi **120 g** - pepe - maizena **2 cucchiai** - salsa di soia **4 cucchiai** - sale - pepe

Riducete il petto di pollo in cubetti, poneteli in una ciotola, aggiungete lo zenzero, la salsa di soia, 1 cucchiaio di maizena stemperata in poca acqua, salate e mescolate.
Ponete a marinare la carne in frigorifero per circa 15 minuti.
Fate scaldare l'olio con l'aglio in una padella e unite il pollo marinato, cuocete a fiamma media per circa 7-8 minuti mescolando spesso. Unite le arachidi, mescolate e sfumate con un goccio di salsa di soia a fuoco dolce per un paio di minuti ancora. Spegnete il fuoco e servite caldo.

Torta 3 ingredienti

(senza glutine)

ingredienti per 8 persone

uova **4** - yogurt alla vaniglia **400 g** - maizena **40 g**

Mescolate lo yogurt, le uova e la maizena, amalgamando gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
Preriscaldate il forno a 180°C. Versate l'impasto in un stampo in silicone e cuocete per 35 minuti a 180°C.
Sfornate la torta e lasciatela raffreddare in frigorifero prima di tagliarla e servirla.

€ 3,00

Colazioni

a difesa del nostro corpo

Rinforzare il sistema immunitario è prioritario in questa stagione. Iniziate a farlo a partire dalla colazione, il primo pasto della giornata e il più importante per l'organismo.
Se impostata correttamente, ci aiuta a mantenere un buon equilibrio glicemico per tutta giornata. Tutti i pasti, dovrebbero contenere proteine, grassi e carboidrati di buona qualità. Al bando, quindi, le colazioni a base di soli zuccheri e calorie vuote (brioche e caffe vanno bene come coccola occasionale e non dovrebbero essere la regola).
Ecco 5 idee veloci, sane, naturali, nutrienti e funzionali di colazioni sia dolci che salate che rafforzeranno il vostro sistema immunitario.

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

La scorza di **LIMONE** contiene un quantitativo di vitamina C almeno dieci volte maggiore di quello contenuto nella polpa del frutto, inoltre:

- è ricca di fibre
- la concentrazione di calcio la rende benefica per le ossa
- è ricca di limonene, un elemento fortemente antiossidante
- ha proprietà antibatteriche che la rendono un potente antibiotico naturale
- la concentrazione di flavonoidi aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi

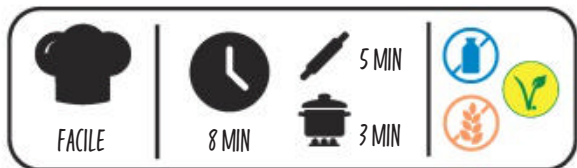
Biscotti integrali
al limone e zenzero

ingredienti per 9 biscotti (2 colazioni)

farina integrale (di farro) **125 g** - zucchero integrale **20 g** - uovo **1** - limone con buccia edibile - zenzero fresco grattugiato o in polvere **30 g** - olio E.V.O. **4 cucchiai** - sale q.b. - lievito setacciato per i dolci **1 cucchiaino raso**

Grattugiate la scorza del limone e lo zenzero fresco o aggiungete quello in polvere, e riunitelo in una ciotola insieme all'olio. Mescolate brevemente con una frusta, poi aggiungi l'uovo e lo zucchero. Unite un pizzico di sale, il lievito setacciato, la farina integrale, e continuate a mescolare con un cucchiaio di legno. Impastate gli ultimi minuti con le mani, fino a che l'impasto non risulterà compatto.

Formate con le mani delle palline quindi disponetele su una teglia ricoperta con carta forno e schiacciate leggermente le palline con i rebbi della forchetta per dargli la forma di un biscotto. Infornate i biscotti a 170°C per una quindicina di minuti.

Crêpes
senza glutine

ingredienti per 1 persona

farina di mandorle o castagne **30 g** - latte vegetale o acqua **50 ml** - uovo **1** - cannella **1 cucchiaino** - olio E.V.O. q.b. - pera **1**

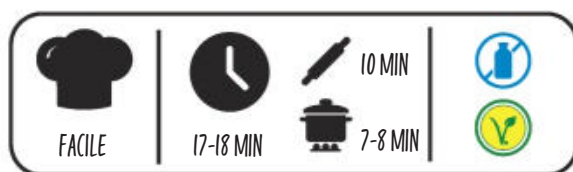
Versate tutti gli ingredienti in un frullatore e azionate per pochi secondi.

Cuocete in padella unta con un velo di olio per 2 minuti. Girate e cuocete un altro minuto anche dall'altro lato.

Servite con frutta una pera tagliata a fettine, un filo di miele ed una spolverata di cannella. Accompagnate con una tisana.

Parlando di fibre, c'è una cosa che forse non sapete. Tra i frutti freschi più comuni, la **PERA** è quello più ricco di fibre. Ne contiene circa 3,8 g: molta più di kiwi (2,2 g), mele (2 g) o arance (1,6 g). Grazie a questo "tesoretto", le pere sono un toccasana per l'intestino, contrastando la stipsi e migliorando la salute della flora batterica. La pera è ricca di microelementi alleati della salute come vitamina C, potassio e calcio. Volete massimizzare i benefici della pera? Mangiatela con la buccia. Questa infatti contiene circa il 25% di fibre, antiossidanti e vitamine

I **FIOCCHI D'AVENA** rappresentano una fonte privilegiata di carboidrati complessi e di fibre, a fronte di un basso indice glicemico. Conservando anche il germe presente nel chicco, i fiocchi d'avena mantengono pressoché intatto il contenuto di grassi polinsaturi. Al loro interno sono, inoltre, presenti vitamine del gruppo B e sali minerali quali fosforo, calcio e ferro.
L'avenina presente nei fiocchi d'avena è un alcaloide che favorisce la produzione di serotonina, conosciuta anche come l'ormone del buonumore!

Crema
di fiocchi d'avena

ingredienti per 1 porzione

fiocchi di avena **40 g** - latte di mandorle o cocco senza zucchero **250 ml** - cannella **½ cucchiaino** - curcuma **½ cucchiaino** - banana **1**

Versate tutti gli ingredienti (tranne la banana) in un tegamino con un pizzico di pepe nero che serve ad aumentare la biodisponibilità della curcuma nell'organismo e dunque a favorirne l'assorbimento da parte del corpo, assicurando di goderne di tutte le due proprietà. Fate cuocere per 7-8 minuti mescolando spesso fino a raggiungere una consistenza cremosa (il tempo di cottura è personale poiché si toglie dal fuoco semplicemente quando raggiunge la consistenza preferita).

Una volta pronta potete assemblarla così: schiacciate mezza banana sul fondo della ciotola, poi versate l'avena cremosa e completate con la restante banana tagliata a cubetti, una manciata di mandorle, un cucchiaio di semi di canapa (proteine vegetali).

Piadinetta con maionese di avocado e salmone selvaggio

ingredienti per 1 persona

per la piadina: farina a scelta tra grano saraceno/quinoa/riso/ceci **30 g** - acqua **60 ml** - olio E.V.O. **1 cucchiaino** **per la farcia:** salmone selvaggio **30 g** - foglioline di basilico o altre erbette aromatiche **per la maionese di avocado:** avocado ½ - succo di ½ limone

Mescolate tutti gli ingredienti della piadina in una ciotola e poi versate il composto in un padellino caldo, unto con un filo di olio e cuocete 4-5 minuti ad entrambi i lati (più la fate cuocere a fuoco basso e più diventerà croccante).

Inserite tutti gli ingredienti per la maionese all'avocado in un mixer e frullate fino ad ottenere una crema vellutata. Farcite la piadinetta con la maionese e il salmone selvaggio.

I benefici della colazione salata
- Aumenta il senso di sazietà, per arrivare all'ora di pranzo senza calo di efficienza, ma con beneficio alla tiroide, alla pancia e al metabolismo;
- Riduce la "dipendenza" dagli zuccheri durante la giornata

Partite con il piede giusto, con tanta energia e buonumore! Questa ricetta è davvero gustosa, sana e soprattutto ricca di nutrienti salutari per il nostro organismo. La **RUCOLA** grazie al notevole contenuto di sali minerali, in particolare potassio, ferro e calcio è un alimento rimineralizzante. L'alto apporto di acqua la rende particolarmente rinfrescante e rigenerante

Crostini con crema di rucola e ricotta di capra

ingredienti per 1 persona

pane casereccio con lievitazione naturale - ricotta di capra **50 g** - rucola selvatica ½ **mazzolino** - erbette aromatiche a piacere - sale integrale **1 pizzico** - pepe **1 pizzico** - scorza e succo di ½ limone biologico - olio E.V.O. **2 cucchiai**

Per la crema di rucola

In un frullatore mettete la rucola, il succo di mezzo limone e 2 cucchiai di olio e frullate fino ad ottenere un crema, aggiustate di sale.

Preparazione dei crostini

Tagliate a fettine il pane casereccio e scaldatelo su una piastra per bruschettarlo. Spalmate una dose generosa di crema di rucola su ogni crostino e completate con la ricotta, un pizzico di pepe, erbette aromatiche ed una grattugiata di scorza di limone.

Il quiz della salute

Vero o falso?

Alcuni luoghi comuni e le false credenze sull'alimentazione possono essere svelati nel quiz del "Vero o Falso?". Rispondi alle domande sotto riportate e confronta le risposte.

	v	f
1. Le arachidi sono una buona fonte di antiossidanti.	☐	☐
2. Alcune molecole antitumorali si trovano nei broccoli.	☐	☐
3. La vigoressia è una corretta attenzione alla forma fisica.	☐	☐
4. La frutta a guscio possiede una quantità minima di colesterolo.	☐	☐
5. Il muscolo di grano contiene una buona fonte di proteine.	☐	☐
6. Le lenticchie rosse decorticate contengono più fibre.	☐	☐
7. Lo stress contribuisce all'aumento della pressione.	☐	☐

1. VERO
Tra gli antiossidanti più rappresentati abbiamo la biocanina-A, la genisteina e la vitamina E. Attenzione a non esagerare con il loro consumo perché forniscono circa 600 kcalorie ogni 100 grammi di prodotto.

2. VERO
Le sostanze presenti nei broccoli che contribuiscono alla prevenzione dei tumori sono ad esempio i composti solforati. Studi scientifici evidenziano che l'effetto protettivo riguarda soprattutto i tumori dello stomaco, del colon e del retto.

3. FALSO
La vigoressia, definita anche bigoressia o anoressia riversa, è un disturbo dell'immagine corporea ed evidenzia la ricerca continua di una forma fisica perfetta, ovvero una continua e ossessiva apprensione per il tono muscolare e il suo allenamento.

4. FALSO
La frutta a guscio ne è completamente priva. I grassi che contiene, soprattutto della serie Omega-6 e Omega-3, aiutano invece a ridurre il colesterolo. L'assunzione di questi vegetali è raccomandata ogni giorno, soprattutto agli sportivi.

5. VERO
È una specie di "carne vegetale" che si ottiene dalla lavorazione del glutine di frumento ma, a differenza del seitan, viene aggiunta una farina di legumi che migliora il profilo proteico. Non è adatto ai celiaci.

6. FALSO
Ne contengono meno rispetto alle altre lenticchie, ma sono più digeribili perché prive della buccia. Sono una buona fonte di proteine di origine vegetale e si consigliano anche durante lo svezzamento. Non contengono né glutine, né colesterolo.

7. VERO
Lo stress rappresenta uno tra i vari fattori che predispongono le persone a questa condizione così come la familiarità, l'età, l'obesità, la sedentarietà, il fumo e un consumo eccessivo di alcolici.

"Duchesse" di lenticchie con semi di chia su crostoni di pane

FACILE | 25 MIN   10 MIN 15 MIN

ingredienti per 4 persone

lenticchie rosse decorticate **200 g**
crostoni di pane **4**
olive taggiasche snocciolate **10-15**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
capperi **5**
curcuma **½ cucchiaino scarso**
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
semi di chia q.b.
sale marino integrale q.b.

Ponete le lenticchie in una casseruola con quasi il doppio del volume d'acqua, la curcuma, il sale e cuocete per circa 15 minuti. **Frullate** la preparazione unendo due cucchiai di olio, i capperi, le olive e fate raffreddare. In una pentola antiaderente tostate leggermente il pane, oliate la superficie con l'olio e strofinate l'aglio.
Versate il composto in una *sac à poche* e guarnite i crostoni di pane. Spolverate con semi di chia e servite.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Pere e formaggio

Iconica coppia gastronomica, si esprime al meglio abbinando la giusta varietà del frutto con il suo "partner ideale", tra i formaggi erborinati, a pasta molle o semidura, filanti e non. Ecco i nostri 6 consigli di abbinamento, per 6 ricette ricche di gusto e raffinate, per approfondire la conoscenza di questo abbinamento, andando alla ricerca del matrimonio ideale tra i saporiti formaggi e la dolcezza della frutta.

PERE WILLIAMS O BARTLETT
Forma allungata con una base arrotondata e dalla punta più stretta. Si sposano bene con formaggi come gorgonzola o Parmigiano, salumi come prosciutto crudo o speck, e frutta secca

Pere Williams o Bartlett
con gorgonzola e prosciutto crudo

ingredienti per 4 persone
pere Williams o Bartlett **2** - prosciutto crudo **8 fette** - gorgonzola piccante **160 g** - insalata q.b. - olive verdi q.b.

Lavate con cura le pere sotto l'acqua corrente, dividetele prima a metà; quindi, privatele del torsolo e del picciolo, e poi tagliatele ancora per ottenere in tutto 2 fette ciascuna.
Adagiate un po' di gorgonzola piccante su ogni fetta e arrotolatele con il prosciutto crudo.
Disponete le pere su un piatto da portata e completate con qualche foglia di insalata e olive verdi.

Galette salata
con pere Santa Maria, blue cheese e timo

ingredienti per 4 persone

pasta frolla integrale già pronta **1 rotolo** - pere Santa Maria **450 g** - blue cheese **80 g** - timo fresco q.b. - cipolle dorate **2** - acqua **1 cucchiaio** - burro q.b. - olio E.V.O. - sale

Scaldate un filo d'olio e una noce di burro in una padella a fuoco medio, aggiungete le cipolle a rondelle, un pizzico di sale un goccio d'acqua.
Mescolate, chiudete con il coperchio e lasciate stufare per circa 20 minuti.
Trasferite le cipolle in una ciotola e lasciatele raffreddare completamente.
Srotolate la pasta frolla (con la sua carta forno) su un piano da lavoro, distribuite uniformemente sulla base il composto di cipolle, unite qualche tocchetto di blue cheese e poi coprite con le fettine di pere tagliate in precedenza.
Portate i bordi dell'impasto sopra il ripieno, piegandoli e premendoli delicatamente.
Spennellate con un po' d'olio e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti.
Estraete, cospargete la superficie con il blue cheese rimanente e proseguite la cottura per altri 5 minuti, fino a quando risulta sciolto.
Togliete dal forno, profumate con rametti di timo fresco, lasciate intiepidire e poi servite la galette tagliata a fette.

FROLLA INTEGRALE
burro **115 g** - farina **190 g** - uovo grande **1** - acqua fredda **2-3 cucchiai** - sale
Impastate tutti gli ingredienti e lasciate riposare il panetto ottenuto in frigorifero per 30 minuti

SANTA MARIA
Polpa bianca e succosa. Deperisce più lentamente rispetto ad altre varietà. Ideali per ricette dolci e salate ma anche come semplice "frutta da tavola"

Pere Kaiser grigliate
con roquefort, noci, miele e rucola

ingredienti per 4 persone

pere Kaiser **4** - roquefort **70 g** - rucola q.b. - gherigli di noci q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate le pere, tagliatele a metà, privatele del torsolo con l'aiuto di uno scavino tondo e tagliatele in fette regolari.
Disponetele su una griglia calda e fatele grigliare da entrambi i lati per 2 minuti.
Condite la rucola con olio, sale e pepe.
Servite le pere grigliate tiepide con dadini di roquefort, gherigli di noci e la rucola.

KAISER
Il colore della buccia varia a seconda della maturazione. Polpa aromatica e granulosa. Indicate per ricette cotte, bollite o come proposte da noi, alla griglia

Quiche
con pere Coscia e taleggio

COSCIA
Originaria della Sicilia. Dalla forma allungata e sottile. La buccia è gialla e la polpa bianca, delicata e succosa. È ottima in abbinamento a formaggi piccanti o semi-stagionati

ingredienti per 6-8 persone

pasta brisé rotonda già pronta **1 rotolo** - pere Coscia **450 g** - limone **1** - burro **30 g** -Taleggio **200 g** - latte **80 ml** - panna fresca liquida **100 ml** - erbe aromatiche fresche q.b. - uovo **1** - tuorlo **1** - sale - pepe nero

Lavate e mondate le pere, eliminando il torsolo, riducete a fettine e mettetele in una ciotola con acqua e succo di limone.
Sciogliete il burro in una padella, scolate bene le pere e fatele saltare a fiamma viva per alcuni minuti, fino a quando diventano tenere.
Spegnete il fuoco e regolate di sale e pepe a piacere.
Srotolate la pasta brisé, adagiatela in una pirofila rotonda e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.
Disponete le fettine di pere e copritele con il taleggio a dadini.
Sbattete l'uovo con il tuorlo, la panna e il latte, unite un pizzico di sale e una macinata di pepe e versate il composto sulle pere e formaggio.
Infornate e cuocete la quiche nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti. Estraetela, lasciatela intiepidire e portatela in tavola.

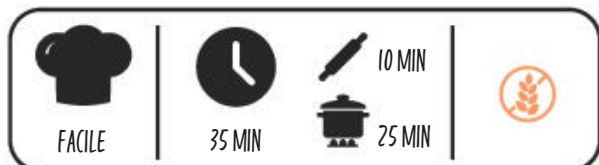
Sfoglia con pere Conference,
camembert e noci

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - pere Conference **2** - camembert **6 tocchetti** + q.b. - gherigli di noci **6** - mandorle a lamelle q.b. - uovo **1** - menta fresca q.b. - miele q.b.

Lavate, mondate e tagliate le pere a fette. Srotolate la pasta sfoglia e disponete equamente le 6 fette di pere. Copritele con i tocchetti di camembert e i gherigli di noci. Spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e aggiungete ancora qualche dadino formaggio.
Infornate e fare cuocere nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 180°C per circa 20 minuti.
Estraete dal forno, completate con le lamelle di mandorle, foglioline di menta fresca e miele a piacere.

CONFERENCE
Può essere conservata per lunghi periodi. La polpa è inizialmente croccante, diventando più morbida in base alla maturazione. Sapore aromatico e leggermente acidulo. Ottima in abbinamento con formaggi freschi, a pasta dura o molle

Gratin di pere Abate Fétel,
con formaggio raclette e bacon

ingredienti per 4 persone

pere Abate Fétel **800 g** - formaggio raclette **650 g** - bacon a fette q.b. - burro q.b. - sale - pepe nero

Tagliate le pere a dadini, disponeteli in una pirofila imburrata e insaporitele con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Aggiungete delle fette di bacon a piacere e coprite il tutto con il formaggio raclette.
Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 25 minuti. Servite subito il gratin, caldo e filante.

ABATE FÉTEL
Varietà a ciclo autunnale (settembre-maggio). La forma è allungata, la polpa croccante e succosa. Sono ideali da gustare sia fresche che cotte. Si abbinano armoniosamente con formaggi, salumi, miele e noci. Sono adatte per ricette sia salate che dolci

Step by Step del mese

Torta rovesciata all'arancia

Ispirata alla più famosa *Tarte Tatin*, nasce la torta rovesciata all'arancia caratterizzata dall'inserimento delle fette di arancia disposte insieme allo zucchero alla base dello stampo.
In questo modo mentre la torta cuoce, lo zucchero si caramella rendendo dolci le fette di arancia che a loro volta passano i suoi succhi all'impasto che le ricopre.
La marmellata d'arancia è il tocco finale che darà alla superficie della torta un velo di lucentezza

INIZIAMO

1) **Imburrate** uno stampo da 20 cm e spolverizzate la base con 3 cucchiai di zucchero.

2) **Affettate** un'arancia, eliminate gli eventuali semini e adagiateli alla base dello stampo.

3) **Grattugiate** la scorza dell'altra arancia e spremetene il succo.

4) **In una terrina** montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo.

5) **Mescolate** la farina con il lievito e setacciatela sul composto di uova, amalgamandola delicatamente alla montata. Aggiungete a filo l'olio e il succo d'arancia, profumate con la scorza dell'arancia e amalgamate delicatamente il composto.

6) **Versate** il composto ottenuto nello stampo e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti.

7) **Verificate** la cottura facendo la prova stecchino, sfornate, lasciate intiepidire e sformate delicatamente la torta.

8) **In un pentolino** scaldate la marmellata con l'acqua, mescolate e spalmate lo sciroppo ottenuto sulla superficie della torta, per renderla lucida.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- zucchero **180 g + 3 cucchiai**
- farina 00 **350 g**
- uova **3**
- arance **2**
- acqua **1 cucchiaio**
- olio di semi **70 ml**
- marmellata di arance **3 cucchiai**
- lievito per dolci **1 bustina**

di **Maison Lizia**

maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

CONSIGLIO

Fate attenzione a quando capovolgete la torta, è un passaggio che dovrete fare quando è ancora tiepida, ma non calda, altrimenti lo sciroppo si rapprenderà e toglierla dallo stampo risulterà faticoso

SCUOLA DI

PASTICCERIA

Pancake Giapponesi

Detti anche *fluffy pancakes*, si differenziano dai tradizionali americani per la consinstenza più soffice e per la loro altezza che "ricorda" un soufflè. La morbidezza di questi *pancake* è data dagli albumi montati a neve e dalla cottura in padella a bassa temperatura con coperchio che creerà una sorta di cottura al vapore. Con la tecnica poi del "doppio strato" vi verranno altissimi e morbidissimi...

INIZIAMO

1) **Separate** i tuorli dagli albumi e versateli in due ciotole diverse: riponete gli albumi 10 minuti nel congelatore.

2) **Sbattete** con una frusta i tuorli con il latte e gli aromi, aggiungete la farina setacciata con il lievito e mescolate.

3) **Montate** a bassa velocità gli albumi a neve aggiungendo poco zucchero alla volta, fino a ottenere una consistenza ferma e soda.

4) **Unite** una piccola parte degli albumi montati al composto di tuorli e mescolate energicamente, poi il resto in due volte con movimenti delicati, fino a ottenere composto chiaro e spumoso.

5) **Scaldate** una padella antiaderente e ungetela con un carta assorbente oleata, versate un cucchiaio di impasto per ogni *pancake*, potete cuocerne due insieme. Per una cottura ancora più "a vapore" aggiungete 1-2 gocce d'acqua sul fondo della padella, facendo ben attenzione che non tocchino l'impasto.

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- uova **2 (grandi)**
- latte fresco intero **30 g**
- farina 00 **35 g**
- zucchero **20 g**
- vaniglia ½ bacca (o **1 cucchiaino** di estratto)
- lievito per dolci **1 cucchiaino**
- scorza di limone bio grattugiata **2 cucchiaini** (facoltativa)
- olio di semi o di cocco q.b.

PER DECORARE

- lamponi q.b.
- zucchero a velo q.b.
- menta fresca q.b.

6) **Coprite** con un coperchio e cuocete a fiamma bassa per 2 minuti, aggiungete un altro cucchiaio di impasto sopra ciascun *pancake*, coprite nuovamente e cuocete per altri 2 minuti. Se l'acqua dovesse essere evaporata, aggiungete sempre 1-2 gocce.

7) **Girate** delicatamente i *pancake* e proseguite la cottura per 1-2 minuti, sempre coperto, con l'accortezza di aggiungere ancora qualche goccia d'acqua se mancasse, finché anche lo strato superiore risulterà ben cotto.

Per i tempi di cottura serve un po' di pratica: dipendono dalla tipologia di padella, dal calore, dalla grandezza del *pancake*. Iniziate e cuocerne uno alla volta per prenderci la mano

8) **Impiattate** i *fluffy pancake* e proseguite con il resto dell'impasto. Serviteli caldi o tiepidi con frutta a piacere, zucchero a velo, foglioline di menta ma anche sciroppo d'acero, creme spalmabili o *namelaka* al burro di arachidi (ricetta nella pagina seguente).

PASTICCERIA

DOLCI CON IL BURRO DI ARACHIDI

ENERGY BALLS
con mirtilli rossi

Ingredienti per 15 balls

burro di arachidi **120 g**
fiocchi di avena **50 g**
cocco rapé **1 cucchiaio**
miele **30 g**
latte **1 cucchiaio** (o acqua)
mirtilli rossi disidratati **30 g**

Frullate velocemente tutti gli ingredienti tranne i mirtilli rossi quanto basta per ottenere un composto morbido, unite i mirtilli e formate tante palline che andrete a disporre su un piatto rivestito con carta forno.

Fate riposare le energy balls almeno 1 in frigorifero prima di servirle.

NAMELAKA AL BURRO DI ARACHIDI

La namelaka è una crema soffice e vellutata, perfetta sia per farcire le torte che servita al cucchiaio come base di coppette con ganache, panna, frutta. La sua caratteristica è di non contenere né uova né burro.

panna fresca da montare **220 g** (non zuccherata) - cioccolato bianco **160 g** - latte fresco intero **100 g** - burro di arachidi **80 g** (anche crunchy) - miele di acacia **1 cucchiaio** (o glucosio) - gelatina in fogli **2 g**

Versate il latte in un pentolino e scaldatelo, dopodiché scioglietevi i fogli (bagnati e strizzati) di gelatina e il miele. Sciogliete il cioccolato tritato a bagnomaria o nel microonde e aggiungetelo al latte ancora caldo, unite anche il burro di arachidi e mescolate bene, per ultimo aggiungete la panna, frullate alcuni istanti la crema ottenuta con un frullatore a immersione. Spostate la *namelaka* in un contenitore a rassodare in frigorifero per almeno due ore prima di servirla

BISCOTTONI MORBIDI
con gocce di cioccolato

FACILE | 30 MIN + 4 ORE DI RIPOSO | 20 MIN | 10 MIN

Ingredienti per 20 biscotti

farina 00 **150 g**
burro a temperatura ambiente **50 g**
burro di arachidi **50 g**
uovo **1**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
zucchero **100 g**
gocce di cioccolato **100 g**
estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
sale

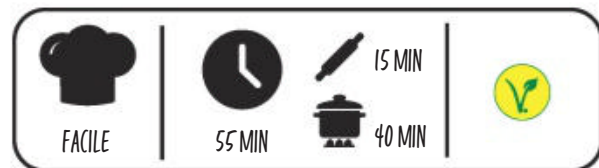
Montate, con le fruste elettriche o a mano, il burro ammorbidito con lo zucchero, il burro di arachidi e l'estratto di vaniglia, fino a ottenere una crema, aggiungete l'uovo, amalgamate bene e a seguire la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale: otterrete un composto sodo ma mescolabile.

Unite le gocce di cioccolato e distribuitele uniformemente mescolando con un cucchiaio di legno, coprite l'impasto con pellicola e mettetelo in frigorifero per circa 4 ore.

Formate tante palline uguali di impasto (utilizzate ad esempio un porziona gelato per averle tutte uguali) e posizionatele su una teglia rivestita con carta forno.

Cuocete i biscotti in forno preriscaldato, statico, per circa 10-12 minuti, fino a leggera doratura ai bordi.

Sfornate i biscotti e lasciateli intiepidire, poi spostateli su una griglia per farli completamente raffreddare.

BANANA BREAD
al burro d'arachidi

ingredienti per 6 persone

farina 00 **100 g** + q.b.
farina integrale **90 g**
banane ben mature **2**
zucchero di canna **80 g**
uova **2**
burro a temperatura ambiente **50 g** + q.b.
latte
a temperatura ambiente **50 g**
lievito per dolci **1 bustina**
burro di arachidi **50 g**
cannella in polvere a piacere
mix frutta secca (noci, noci, macadamia e mandorle) **50 g**
sale

Sbucciate le banane e schiacciatele con una forchetta fino a ottenere una purea.

Montate con le fruste il burro con lo zucchero, la cannella e un pizzico di sale, unite la purea di banane e un uovo alla volta, amalgamate bene poi unite le farine setacciate con il lievito sempre un po' alla volta, mescolate e unite il latte.

Versate il composto ottenuto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato o rivestito con carta forno bagnata e strizzata, livellatelo e distribuite sulla superficie il burro di arachidi in 4 o 5 cucchiaiate, con uno stecchino mescolate con movimenti circolari il burro di arachidi all'impasto.

Distribuite sulla superficie del dolce la frutta secca tritata grossolanamente e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti, controllando il grado di cottura con uno stecchino.

Fate raffreddare completamente il *banana bread* prima di servirlo in fette, con creme a piacimento ma anche al naturale.

la variante: decorazione

Aggiungete una banana tagliata in due per la lunghezza sul composto livellato prima della cottura e distribuitevi intorno la frutta secca.

Cofinanziato dall'Unione europea

COTTO 4 EUROPE

Progetto Europa

A PARTIRE DA QUESTO NUMERO, UN ANNO D'IMPEGNO DI COTTO E MANGIATO A FAVORE DELLA SOSTENIBILITÀ E DELLE POLITICHE AGRO-ALIMENTARI EUROPEE

Crediti foto: Tommaso Porzio

Nell'immagine, Rossella Rossi, Presidente della Cooperativa Olivicoltori Sette Ponti e proprietaria dell'azienda agricola *L'Apparita*, a Loro Ciuffenna in provincia di Arezzo.

Simbolo di saggezza, pace e armonia, l'olivo fin dall'antichità vanta un significato speciale nelle comunità di tutto il mondo. Una coltivazione che si tramanda di padre in figlio, celebrata ogni anno il 26 novembre con la **Giornata mondiale dell'olivo**.
Prendersi cura di questi nobili alberi richiede conoscenze e impegno, sempre maggiore alla luce dei cambiamenti climatici che ne mettono a repentaglio fiori e frutti.

«Ho ereditato la passione per gli olivi da mio nonno, sono diventata biologa e naturalista e cinque anni fa ho preso in gestione gli oliveti di famiglia diventando imprenditrice agricola professionista», spiega Rossella Rossi che oggi, nella sua azienda agricola *L'Apparita*, a Loro Ciuffenna in provincia di Arezzo, ha circa 2.300 olivi in dieci ettari di terreno. «Abbiamo oliveti biologici dagli anni '80 ma **negli ultimi anni la situazione è diventata più complessa perché dobbiamo fare i conti con l'instabilità climatica**: le ondate anomale di calore a maggio, in corrispondenza della fioritura degli olivi, bruciano i fiori, impedendo così la produzione di olive».

Per contrastare i cambiamenti climatici e prevenirne i danni, la nuova PAC ha dedicato più attenzione

all'olivicoltura. «Tra gli accorgimenti da adottare c'è il metodo di trattenere l'acqua della pioggia e farla penetrare nel terreno invece di lasciarla scorrere nei ruscelli che si creano dopo i temporali. Per farlo è necessario lasciare al suolo la copertura vegetale e non bruciare i residui della potatura - spiega Rossella Rossi -, in questo modo si evita di immettere Co2 nell'aria e le sostanze organiche rimaste a terra aumentano la capacità di trattenere l'acqua, fondamentale per combattere i periodi di siccità».

PRENDERSI CURA DI QUESTI NOBILI ALBERI RICHIEDE CONOSCENZE E IMPEGNO, SEMPRE MAGGIORE ALLA LUCE DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI CHE NE METTONO A REPENTAGLIO FIORI E FRUTTI

«La Politica Agricola Comune presta grande attenzione **all'olivicoltura che, insieme alla coltivazione di grano duro, è l'agricoltura più importante con circa 1.100.000 ettari in Italia** - spiega il professor Angelo Frascarelli, docente di Politica Agroalimentare, Università di Perugia -. Gli oliveti beneficiano di cinque pagamenti della PAC: il pagamento di base, il redistributivo per le aziende fino a cinquanta ettari, due ecoschemi e il pagamento accoppiato per la produzione DOP e IGP. Novità di questa PAC 2023-2027 sono i due ecoschemi, detti anche regimi ecologici per il clima e l'ambiente. L'ecoschema 2 è riservato a tutte le colture arboree di interesse agricolo tra cui vigneti, frutteti ma anche oliveti: l'imprenditore che si impegna a fare l'inerbimento sotto l'oliveto beneficia di un pagamento di circa 120 euro per ettaro. Questo inerbimento è positivo per l'ambiente perché riduce l'erosione e arricchisce il terreno di sostanze organiche. L'ecoschema 3 è invece riservato agli oliveti di interesse paesaggistico, quasi la totalità degli oliveti italiani che contano da 60 a 400 piante per ettaro, gli unici esclusi sono quelli super intensivi sul modello spagnolo».

PER CONTRASTARE I CAMBIAMENTI CLIMATICI E PREVENIRNE I DANNI, LA NUOVA PAC HA DEDICATO PIÙ ATTENZIONE ALL'OLIVICOLTURA

Aiuti volti anche a preservare l'olivicoltura tradizionale che all'estero spesso viene sostituita dalle coltivazioni intensive con olivi molto più fitti, a distanza ravvicinata.

NOVITÀ DI QUESTA PAC 2023-2027 SONO I DUE ECOSCHEMI, DETTI ANCHE REGIMI ECOLOGICI PER IL CLIMA E L'AMBIENTE

«La PAC ci aiuta tantissimo: prima erano solo contributi per ettaro, nella nuova PAC invece con gli ecoschemi vengono dati contributi a condizione che ci sia un impegno in pratiche agricole che successivamente verranno verificate - racconta Rossella Rossi, Presidente della Cooperativa Olivicoltori Sette Ponti -. Per quelli che come me adottavano già questi accorgimenti, la nuova PAC è un riconoscimento, per gli altri invece rappresenta **un incentivo maggiore per mantenere il metodo tradizionale di coltivazione degli olivi, combattendo i cambiamenti climatici**».

L'occasione per i produttori di aggiornarsi e impegnarsi ancora di più per mantenere alta l'eccellenza dell'olio prodotto in Italia.

Alessia Peraldo Eusebias

"Panzanella"
di zucca

ingredienti per 2 persone

cipolla rossa **85 g**
aceto di vino rosso **10 g**
zucca Delica **300 g**
carote **200 g**
timo fresco q.b.
olive nere denocciolate **40 g**
olio E.V.O.
pane integrale q.b.

Tagliate la cipolla rossa molto sottilmente, fatela sbollentare in acqua salata e raffreddare immediatamente, poi mettete da parte.

Tagliate la zucca a cubetti, sbollentate anche la zucca, raffreddate e mettete da parte, e procedete nello stesso modo con le carote.

Quando avrete tutti questi ingredienti sbollentati e freddi, uniteli in una ciotola, aggiungete le olive, condite con foglioline di timo, sale, pepe e olio abbondante.

Ora prendete il pane integrale, tagliatelo a cubetti leggermente più grandi rispetto alla pezzatura delle verdure, tostatelo in padella con olio e aggiungetelo alle verdure.

Aggiustate di sale ed eventualmente di olio e irrorate dolcemente con l'aceto in modo che si diffonda in modo uniforme.

Servite la "panzanella" a temperatura ambiente.

In occasione della Giornata mondiale dell'olivo (26 novembre), Tessa Gelisio preparerà la sua "Panzanella" di zucca nel corso della puntata di Cotto e mangiato che andrà in onda il 24 novembre su Italia1 all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto

Hai mai

ingredienti per 6-8 persone
banane **2** - farina 0 **250 g** - datteri al naturale **60 g** - olio E.V.O. **40 ml** - latte vegetale **150 ml** - lievito per dolci (vegano) **1 bustina** - gocce di cioccolato (vegano) **100 g** (opzionale)

Sbucciate le banane e schiacciatele con una forchetta fino a ottenere una purea liscia e gelatinosa. Scolate i datteri precedentemente ammollati (tenendo l'acqua da parte), denocciolateli, tagliateli a pezzettini e frullateli aggiungendo man mano un po' di acqua dell'ammollo, fino ad ottenere un composto liscio simile a una marmellata.
Unite in una ciotola la farina e il lievito setacciati, poi iniziate ad aggiungere il latte, l'olio e la crema di datteri, mescolando bene. Se volete, potete arricchire l'impasto con gocce di cioccolato, unendole al composto prima di infornarlo.
Versate l'impasto in uno stampo da plumcake foderato con carta forno e cuocete a 180°C in forno ventilato per 35 minuti. Lasciate raffreddare prima di sformare e servire.

Tajine di pollo alla frutta secca

ingredienti per 4 persone
bocconcini di pollo **800 g** - prugne secche **250 g** - datteri **150 g** - fichi secchi **150 g** - uva passa **50 g** - mandorle **100 g** - cipolla **2** - burro **80 g** - cannella q.b. - zafferano q.b. - sale - pepe

Mettete a bagno il pollo in acqua fredda con sale e aceto per circa 30 minuti. Ammorbidite le prugne, i fichi, l'uva passa e i datteri in acqua molto calda per almeno 10 minuti. Scolate la frutta e conservate l'acqua, vi servirà per bagnare poi il pollo.
Soffriggete la cipolla con una noce di burro. Unite lo zafferano e la cannella, poi aggiungete il pollo. Salate, pepate.
Fate rosolare il pollo e poi aggiungete l'acqua precedentemente conservata. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per 30 minuti.
Unite la frutta e cuocete con il coperchio per altri 30 minuti. Guarnite con mandorle tostate prima di servire.

Di solito li "rivediamo" sulle tavole sotto Natale, ma i datteri, frutti provenienti dalla palma da dattero (Phoenix dactylifera), oltre a vantare proprietà benefiche che li rendono nostri grandi alleati durante i periodi di affaticamento sia fisico che mentale, sono un ingrediente decisamente malleabile in cucina e possono rappresentare una alternativa allo zucchero (contengono principalmente zuccheri naturali come glucosio, fruttosio e saccarosio, sono privi di grassi saturi e colesterolo, il che li rende una fonte di energia più naturale rispetto ai dolcificanti di sintesi). Apprezzatissimi dagli antichi Egizi che li utilizzavano per la produzione di una bevanda alcolica.

provato con i datteri?

Torta carota e datteri

ingredienti per 6-8 porzioni
uova **2** - datteri **120 g** - farina 0 **200 g** - carote **200 g** - latte **50 g** - olio di semi (di soia o di girasole) **60 ml** - mandorle **2 cucchiai** - scorza di **1** arancia - cannella q.b. - lievito per dolci **8 g**

Sbucciate le carote e grattugiatele. Frullate nel mixer le mandorle (senza polverizzarle) e mettete da parte, poi frullate i datteri. Unite nel boccale carote, mandorle, datteri e la scorza d'arancia: frullate aggiungendo a filo il latte.
In una ciotola sbattete le uova e aggiungete il composto di carote e datteri, l'olio e iniziate a unire la farina setacciata con il lievito, mescolando.
Versate il composto in uno stampo da per torte (24 cm circa diametro) ricoperto da carta forno e cuocete a 180°C in forno preriscaldato in modalità statico per 20 minuti circa (fate sempre la prova dello stuzzicadenti). Sfornate e lasciate raffreddare prima di tagliare e servire.

PASTA DI DATTERI PER DOLCIFICARE
Mettete a bagno 300 g di datteri in 230 ml d'acqua e lasciateli a mollo per 3 ore (o tutta la notte). Il giorno dopo, scolateli tenendo l'acqua da parte, denocciolateli e iniziate a frullarli aggiungendo man mano un po' di acqua dell'ammollo. Il risultato finale deve essere una crema liscia, simile alla marmellata. Si può usare la pasta di datteri per sostituire lo zucchero nelle ricette dolci come torte, muffin, plumcake e biscotti

Biscotti ai datteri

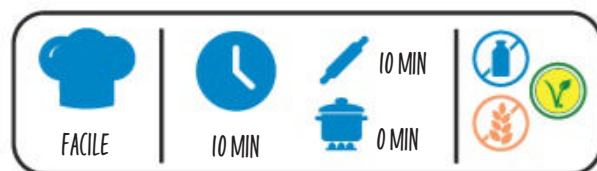
ingredienti per circa 20 biscotti
fiocchi d'avena **150 g** - datteri denocciolati **200 g** - burro di mandorle (o di arachidi) **150 g** (oppure burro **80 g** + uovo **1**)

Riducete i fiocchi d'avena in polvere, frullandoli nel mixer. Aggiungete anche i datteri denocciolati e il burro e continuare a frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, aggiungere 1 o 2 cucchiai di acqua per rendere più malleabile il composto. Se invece usate il burro normale e l'uovo, sarà invece utile aggiungere altra farina per rendere l'impasto più compatto.
Dividete l'impasto in circe 20 porzioni, formate delle palline e schiacciatele con le mani. Trasferite i biscotti sulla teglia del forno ricoperta di carta forno e cuocete a 175°C per 10 minuti. I biscotti saranno ancora morbidi, lasciateli raffreddare e otterranno la giusta consistenza.

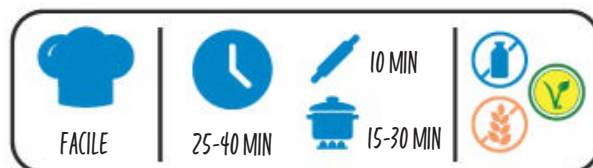
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

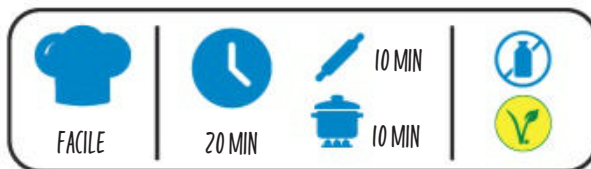
A TUTTO COLORE! L'AUTUNNO CON I SUOI PRODOTTI CARATTERIZZATI DA TONALITÀ CALDE COLORANO LA TAVOLA DEI BIMBI, CON RICETTE GOLOSE CHE POSSANO INVOGLIARLI A MANGIARE SEGUENDO LA STAGIONE E I SUOI COLORI!

HUMMUS DI BARBIE

ingredienti per 4 persone
barbabietole precotte **400 g** - fagioli borlotti precotti **250 g** - tahina **2 cucchiai** - semi di sesamo bianchi q.b. - succo di limone **2 cucchiai** - cumino in polvere q.b. - olio E.V.O. - sale

Tostate i semi di sesamo in una padella per un paio di minuti.
Mettete nel mixer la barbabietola precotta, i fagioli precotti, la tahina, il succo di limone e il cumino in polvere.
Frullate gli ingredienti, se necessario aggiungete un po' di acqua e versate l'olio per ottenere un composto cremoso.
Regolate di sale e servite completando con semi di sesamo neri.

PATATINE (DOLCI) FRITTE

ingredienti per 4 persone
patate dolci **1 kg** - erbe aromatiche a piacere (origano, salvia, timo, rosmarino) q.b. - aglio in polvere q.b. (facoltativo) - olio E.V.O. - sale - pepe

Prendete le patate, pelatele con un coltello o con l'aiuto di un pelapatate e mettetele a bagno in una ciotola colma d'acqua per una decina di minuti.
Scolatele, sciacquatele sotto l'acqua corrente per eliminare le impurità e trasferitele su un piano da lavoro.
Tagliate le patate, affettandole in bastoncini e poi dopo averle condite con oliera spray e gli aromi scelti, fatele cuocere nelle friggitrice ad aria in base alla loro forma e spessore.

FRITTELLE DI ZUCCA

ingredienti per 4 persona
zucca lessata (ben strizzata) **200 g** - farina 00 **150 g** - uovo **1** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - sale - olio di semi di arachide q.b. per friggere

Schiacciate la zucca con una forchetta per ottenere una purea, unitela con la farina, l'uovo, il lievito in polvere, un pizzico di sale. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
Scaldate l'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Versate, un mestolo alla volta, il composto nell'olio caldo. Appiattite leggermente con il dorso del cucchiaio per dare alla frittelle una forma più uniforme.
Fate cuocere le frittelle per circa 2-3 minuti per lato, o finché non sono dorate e croccanti. Scolate le frittelle su carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso. A piacere, potete ricoprirle di miele prima di servirle.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONSUMARE PRODOTTI DI STAGIONE?
La stagionalità è un valore importante, per diversi motivi: frutta e verdura di stagione sono molto più buone e ricche di nutrienti rispetto a quella conservata. Nei più giovani questa scelta può aiutare a conoscere più cibi e ampliare il ventaglio delle preferenze alimentari. Infine, trasmettere l'amore per l'ambiente ai bambini passa anche da questo. La frutta di stagione infatti non richiede strutture o lavorazioni particolari (meno consumo d'energia) e non compie lunghi viaggi per essere importata da lontano (meno inquinamento dei mezzi di trasporto)

CIOCCOLATA CALDA NOCI E CANNELLA

ingredienti per 4 persone
latte **800 ml** - amido di mais **30 g** - zucchero di canna **100 g** - cioccolato alle nocciole **100 g** - cacao amaro **75 g** - cannella q.b. - granella di noci q.b.

In un pentolino fate fondere il cioccolato alle nocciole nel latte a fuoco moderato, unite il cacao amaro, lo zucchero di canna, la presa di cannella e l'amido e fate addensare a fuoco dolcissimo.
Versate in 4 tazze, ultimate con la granella di noci.

Arrivano i nuovi Menu

Tre diversi, in location esclusive con tanti chef e amici ospiti

Dal set dei Menu Rock, da sinistra, **Jo Squillo** col suo risotto arcobaleno, **Andrea Mainardi**, **Tessa** e **Lucake**.

La cucina a Cotto e mangiato ha tutta un'altra musica e si trasforma con i **Menu Rock.** Cinque puntate dal museo *vintage* Memorabilia di Agrate, in ognuna ci saranno due schieramenti: da una parte la conduttrice Tessa Gelisio col pasticciere del web Lucake, dall'altra lo chef Andrea Mainardi con due *rockettari* doc che si alterneranno ai fornelli, Jo Squillo e Andy dei Bluvertigo. Jo Squillo con due piatti rigorosamente vegani e molto invitanti; Andy con tre proposte in cui piatti classici della cucina italiana si lasciano contaminare da culture diverse. Tra dolci della tradizione e piatti innovativi, ecco l'occasione per ripercorrere insieme alcune tappe del genere musicale che dagli anni Cinquanta a oggi continua a far cantare e ballare intere generazioni.

Ma novembre è partito alla grande con i **Menu al Borgo**, a Brisighella (RA) in cui, complice l'autunno mite, Tessa, Andrea Mainardi e Renato Bosco hanno cucinato nella piazza in pieno centro storico e in cui abbiamo potuto ammirare le evoluzioni di Nicola Matarazzo, campione mondiale di Pizza Acrobatica 2023.

Saranno molto particolari i **Menu *Tête-à-Tête*** da Volandia, il museo del volo che sorge sulla pista più antica dell'aeroporto di Milano Malpensa.

La gara dei giovani chef nel frattempo è entrata nella sua fase più viva, sui social e in tv, in attesa dei sei semifinalisti che a dicembre si contenderanno l'accesso in finale.

Con i Menu, ogni giorno ha un sapore diverso e l'appuntamento è sempre lo stesso: dal lunedì al sabato, alle 12, su Italia1.

Tessa, **Andrea Mainardi** e **Renato Bosco** sul set dei Menu al Borgo nel centro storico di Brisighella (RA).

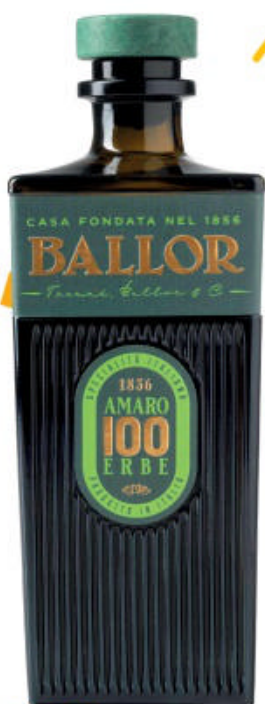
BBQ E ACCESSORI WEBER
per la lista di Natale

Per chi non ha ancora un barbecue, il nuovo bbq elettrico Lumin, compatto e versatile, per piatti memorabili ovunque, il Kit di espansione multifunzionale per possibilità culinarie illimitate sul nuovo Lumin. Per chi ha già un barbecue, il Weber Connect Smart Grilling Hub, il gadget intelligente per risultati garantiti ogni volta. Compatibile con tutti i barbecue. In alternativa, uno dei numerosi accessori della nuova linea WEBER CRAFTED per pranzi sempre sfiziosi.

www.weber.com

DALL'ALTA PUSTERIA, PANE
Un nuovo formaggio dolce e speziato

Latteria Tre Cime, storica cooperativa altoatesina situata a Dobbiaco, lancia la prima di grandi novità: il formaggio Pane, prodotto con il Latte Fieno dell'Alta Pusteria. Il Pane è un formaggio da taglio dal gusto dolce e delicato dato dalle spezie di pane (trigonella, coriandolo, cumino, finocchio e anice) e con note di latte e burro. Con consistenza morbida, è perfetto da assaporare a fine pasto e ottimo per arricchire contorni e gustosi aperitivi.

3zinnen.it

100 BOTANICHE E 5 CONTINENTI

in un unico liquore, l'Esotico italiano

La famiglia Bonollo di Padova, famosa per la Grappa OF Amarone Barrique, arricchisce la gamma con il nuovo Ballor 100, l'Esotico Italiano, capace di stupire con la sua unicità: 100 botaniche ricercate provenienti dai 5 continenti. Intrigante e audace, ricco e avvolgente, Ballor 100 è perfetto da gustare liscio e freddo, per apprezzare in purezza la sua complessità aromatica o ideale anche in miscelazione per una firma distintiva ai grandi classici o a cocktail creativi.

bonolloshop.com

CREME SPALMABILI WITOR'S

Tutto il gusto e la cremosità del cioccolato

Dalla maestria nell'elaborazione di nuove ricette e dalla profonda conoscenza delle materie prime di Witor's, le nuove delizie al cioccolato (e non solo) spalmabili e vellutate, per fette biscottate pane o per farcire dolci di ogni genere, disponibili in 4 gusti: nocciola, gianduia, cioccolato fondente e pistacchio. Chi le prova si innamora alla prima cucchiaiata!

shop.witors.it

DALL'UNIONE DI VINO ED ERBE

l'aromatizzatore naturale per piatti salati

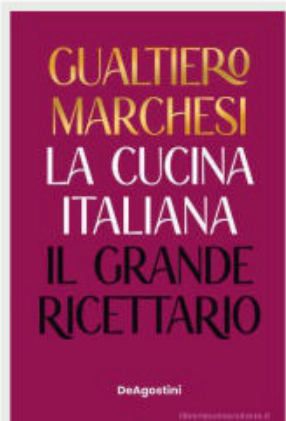
Vinchef è il primo aromatizzatore naturale nato dall'unione di vino ed erbe aromatiche infuse che renderà unici i vostri piatti! Le erbe più utilizzate nella cucina mediterranea (rosmarino, timo, origano...) si sposano con vino bianco italiano dando vita ad un equilibrato connubio dai molti utilizzi: Vinchef può essere utilizzato da solo per conferire gusto e consistenza aromatica alle pietanze o insieme agli aromi preferiti per esaltarne le prestazioni.

www.vinchef.it

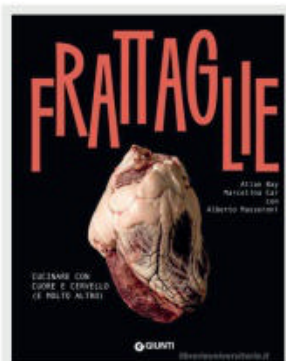
SCELTI PER VOI

LA CUCINA MILANESE.

Il racconto della gastronomia e del costume culinario di Milano attraverso 160 ricette impreziosite dalle illustrazioni di Andrea Antinori, vincitore del Premio Internazionale d'Illustrazione 2023 alla Bologna Children's Book Fair. In un solo libro si trovano la storia, gli aneddoti, le tecniche, i prodotti e la lingua di una cucina unica, parte integrante della vita e della cultura milanese. La storica prefazione di Luigi Veronelli introduce quello che è divenuto un classico della cucina meneghina, ora in una nuova veste iconografica che avvicina il volume a lettori di generazioni più giovani.

di Fabiano Guatteri
Editore Hoepli
€ 25

LA CUCINA ITALIANA. IL GRANDE RICETTARIO. NUOVA EDIZ.

Un classico della cucina italiana, che incarna la visione e lo spirito del maestro che ha portato l'alta cucina nel nostro paese. 1500 ricette di mare e di terra, un percorso completo che unisce il gusto dell'innovazione con la conoscenza dei fondamentali e i valori del territorio. Un libro indispensabile per esperti e appassionati, ma anche una guida d'eccezione per chi muove i primi passi in cucina seguendo gli insegnamenti e i consigli di Gualtiero Marchesi.

di Gualtiero Marchesi
DeAgostini Editore
1200 pagine - € 49

FRATTAGLIE. CUCINARE CON CUORE E CERVELLO (E MOLTO ALTRO).

Le frattaglie, da sempre utilizzate in tutte le cucine del mondo, vivono oggi una forte crescita di attenzione che rende merito alla loro prelibatezza. Questo è il libro definitivo per scoprire o riscoprire la loro grande qualità gastronomica, tra ricette della tradizione, d'autore e anche creative.

di Allan Bay, Marcelina Car, Alberto Masseroni
Giunti Editore
224 pagine - € 29

L'ARTE DELLA CUCINA FRANCESE.

Negli USA Julia Child (1912-2004) è stata molto più di una cuoca, è stata una vera e propria "pioniera del piacere in un paese (allora, n.d.r.) puritano". Julia Child ha infatti fatto conoscere la cucina francese e le relative tecniche culinarie al pubblico statunitense attraverso diversi libri e trasmissioni televisive di cucina, principalmente "The French Chef", andata in onda dal 1963, in cui presentava ricette che utilizzavano ingredienti complicati cucinati in modo quantomeno stravagante. Il suo libro, scritto insieme a Simone Beck e Louisette Bertholle, con le quali dirigeva un scuola di cucina a Parigi, è un vero must per gli appassionati di cucina, nonché un successo mondiale.

di Julia Child
Giunti Editore
752 pagine - € 35

INSALATE PER UN ANNO.

La varietà di verdure e frutta che la nostra penisola offre, in tutte le stagioni dell'anno, è il punto di partenza di questo variopinto ricettario. Ogni composizione usa esclusivamente prodotti stagionali, trattati e preparati in vari modi, per dare al piatto consistenze e sapori diversi e inaspettati e per esaltare nel miglior modo possibile i sapori dell'orto. Non più sterili contorni, ma portate vere e proprie: insalate pensate come pasti completi e perfetti per un pranzo di lusso anche da soli. Sessanta ricette e altre preparazioni per non stancarsi mai di mangiare un'insalata.

di Valentina Raffaelli e Laura Spinelli,
Luca Boscardin (Illustratore)
Guido Tommasi Editore-Datanova
240 pagine - € 25